الكَنزُ الأخضَر

الكَنزُ الأّخْضَرُ

مرجعية النباتات الطبية والعطرية

إعداد وتنسيق

صيدلي/ يونس الحاتمي

تحت إشراف:

جمعية جبل راس الزراعية

{بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ}

{وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ} [الحجر : 19]

الكنز الأخضر

مرجعية علمية للنباتات الطبية والعطرية في اليمن

إعداد وتنسيق:

ص. يونس محمد ناصر الحاتمي

- رئيس قسم الصيدلة - مكتب الصحة – مديرية جبل راس - محافظة الحديدة

- مسؤول وحدة النباتات الطبية والعطرية – جمعية جبل راس الزراعية

[سنة الإصدار: 2025-2026م].

إهداء

إهداء إلى روح العلم والعطاء المتجدد، إلى كل يدٍ مدت العون، وكل قلبٍ آمن بالرسالة، ولو بكلمةٍ عابرة أو تشجيعٍ دافئ.

إلى كل باحثٍ عن الحقيقة في رحاب الطبيعة، وكل من سار على درب المعرفة في علم النباتات الطبية والعطرية، أهدي هذا الجهد المتواضع، راجياً أن يكون نبراساً يضيء دروب الساعين إلى الشفاء والنور.

شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين، الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.
يطيب لي، في مستهل هذا العمل، أن أتوجه بأصدق عبارات الامتنان والتقدير إلى كل من ساند هذه المسيرة وأضاء دربها بعطائه.

فجزيل الشكر أولاً وأخيراً لمبدئي الأول صديقي ومعلمي الفاضل، الأستاذ/ علي أحمد النميري، الذي لم يكن مجرد مشجع، بل كان نبراساً يضيء الطريق، ومرشداً كريماً سخيًا، وقد سخّر خبرته وحكمته لتكون خارطتي نحو كل إنجاز.

كما أتوجه ببالغ الشكر والتقدير لزميلي وصديقي ورفيق دربي الأستاذ/ مالك محمد حسن الحاتمي، الذي تجاوز دوره الوظيفي بروح المبادرة، فكان العين الساهرة على دقة المادة العلمية، بمراجعته المحتوى وتدقيقه لصور النباتات بعين الخبير الزراعي العالم بخصائصها.

ولا أنسى أن أذكر فضل الأستاذ/ عبدالوارث النميري، الذي أغنى هذا العمل بثراء خبرته العملية الواسعة في مجال التداوي بالنبات، من خلال حواراتنا الثرية وتبادلنا المستمر للمعرفة.

وخالص الشكر لجمعية جبل راس التعاونية الزراعية متعددة الأغراض، على إتاحتها البيئة الداعمة والخصبة التي آتت أكلها بخروج هذا العمل إلى النور.
فجزى الله الجميع خير الجزاء، وجعل هذا الجهد المتواضع في ميزان حسناتهم، ونفع به من قرأه وأراد به خيراً.

ص. يونس محمد ناصر الحاتمي
مسؤول وحدة النباتات الطبية والعطرية بجمعية جبل راس التعاونية الزراعية متعددة الأغراض.

□ الافتتاحية

في قلب اليمن السعيد، حيث تتراقص أوراق الشجر على أنغام الريح، وتفوح عبير الأزهار في كل زاوية، تتجلى ثروة نباتية لا تقدر بثمن. هذه الأرض الطيبة، التي عانقت تاريخاً عريقاً من الحكمة والشفاء، تحتضن بين جنباتها كنوزاً خضراء تنتظر من يكتشف أسرارها ويقدر فوائدها. من هنا، ينبع هذا المرجع، ليأخذكم في رحلة استكشافية عميقة إلى عالم النباتات الطبية والعطرية، مع تركيز خاص على مديرية جبل راس، حيث تتجلى هذه الثروة في أبهى صورها، بتنوعها الفريد واستخداماتها العلاجية والجمالية التي توارثتها الأجيال.

لم يقتصر هذا العمل على توثيق النباتات المحلية فحسب، بل امتد ليشمل أبرز الأمراض الشائعة التي تواجه مجتمعاتنا اليوم، والتي قد لا تجد لها حلاً جذرياً في الأدوية الكيميائية وحدها. لذا، يقدم هذا الكتاب خلاصة لأهم النباتات والأعشاب الطبية ذات الفعالية المثبتة، سواءً كانت متوفرة حصراً في اليمن أو على الصعيد العالمي، مدعومةً بالبحث العلمي والتجارب الشعبية الأصيلة.

إن الهدف الأسمى لهذا "الكنز الأخضر" هو حفظ هذا الموروث النباتي العظيم، وتقديمه للأجيال القادمة من الباحثين والمهتمين، في قالب علمي دقيق يدمج بين الخبرة الصيدلانية العميقة والمعرفة البيئية الشاملة. إنه دعوة مفتوحة لخدمة الصحة المجتمعية والارتقاء بالصناعة العطرية، مستلهمين من تراثنا الأصيل ما يضمن لنا مستقبلا أكثر صحة وجمالا.

منهجية التصنيف العلاجي

في رحاب هذا المرجع، اعتمدنا منهجية تصنيف علاجي وظيفي دقيقة، تستند إلى أسس علمية راسخة، لضمان سهولة الوصول إلى المعلومة ودقتها. هذه المنهجية تهدف إلى تقديم رؤية شاملة للنباتاتالطبية والعطرية، من خلال تحليل عميق لخصائصها وتأثيراتها. لقد تم بناء هذا التصنيف وفق المعايير التالية:

الجهاز المستهدف: يتم تصنيف النباتات بناءً على الجهاز الحيوي الذي تؤثر فيه بشكل أساسي، سواء كان الجهاز الهضمي، التنفسي، العصبي، الجلدي، المناعي، أو الجهاز التناسلي. هذا يسهل على القارئ تحديد النباتات المناسبة لحالات صحية معينة.

•التأثير الفسيولوجي: نغوص في التأثيرات الفسيولوجية الدقيقة للنباتات، مثل كونها مضادة للالتهاب، منشطة، منظفة للكبد، مهدئة، أو غيرها من التأثيرات التي تحدثها على وظائف الجسم.

•المواد الفعالة: نستعرض المكونات الكيميائية النشطة التي تمنح النباتات خصائصها العلاجية، مثل الزيوت الطيارة، الفلافونويدات، الألكالويدات، وغيرها من المركبات التي تشكل جوهر فعاليتها.

الاستخدام الشعبي التقليدي: لا نغفل الحكمة المتوارثة عبر الأجيال، حيث نوثق الاستخدامات الشعبية التقليدية للنباتات، والوصفات المحلية، وطرق التحضير التي أثبتت فعاليتها عبر الزمن.•

التحذيرات الطبية والاعتبارات الخاصة: نولي اهتماماً بالغاً للسلامة، لذا نقدم تحذيرات طبية مفصلة حول التداخلات الدوائية المحتملة، وتأثيرات النباتات على حالات الحمل والرضاعة، والجرعات الآمنة، لضمان الاستخدام المسؤول والفعال.

•إن تنظيم البطاقات النباتية وفق هذا التصنيف، مع تنسيق موحد يسهل الرجوع إليه علمياً وعملياً، يجعل هذا المرجع أداة لا غنى عنها لكل مهتم بعالم النباتات الطبية والعطرية، من الباحثين إلى الممارسين، ومن الطلاب إلى عامة الناس.

▫ الفهرس العام

يُعد الفهرس العام بوصلة هذا المرجع، ودليله الشامل الذي يرشد القارئ إلى كنوز المعرفة المخبأة بين صفحاته. لقد صُمم هذا الفهرس بعناية فائقة ليكون سهل الاستخدام، سواء كنت تتصفح نسخة ورقية تقليدية أو نسخة إلكترونية تفاعلية. يضم الفهرس جميع العناوين الرئيسية والفرعية، مرتبةً بشكل منطقي، لتسهيل الوصول إلى المعلومة المطلوبة بأقصى سرعة وكفاءة.

يتضمن الفهرس الأقسام التالية:

المقدمة: رحلة استكشافية لأهداف الكتاب ومنهجيته..

منهجية التصنيف العلاجي: تفصيل للأسس العلمية التي بني عليها هذا المرجع..

النباتات المتوفرة في جبل راس وتفاصيلها الدقيقة: استعراض شامل للنباتات المحلية وخصائصها.

بطاقات النباتات: عرض تفصيلي لكل نبتة (الاسم، الصورة، الوصف، الاستخدام، التحذيرات)..

ترتيب النباتات حسب التأثيرات العلاجية: موجز تعريفي يسهل فهم الخصائص العلاجية للنباتات..

الأمراض الشائعة وعلاجها بالأعشاب المركبة: دليل شامل للأمراض وطرق علاجها الطبيعية..

الخاتمة والتوصيات: خلاصة للرحلة وتطلعات للمستقبل..فهرسة المحتويات (جدول المحتويات):

للكتّاب الورقي: يحتوي الجدول على جميع عناوين فصول الكتّاب الثلاثة مع أرقام الصفحات، مما يتيح للقارئ فتح آخر صفحات الكتّاب ناحية الديباجة الخلفية والاطلاع على كل العناوين الرئيسية والفرعية لمواضيع المحتوى ومعرفة رقم صفحة كل عنوان.•

للكتّاب الإلكتروني: بمجرد كتابة كلمة "جدول" في خانة البحث، سيظهر جدول المحتويات التفاعلي، وبالنقر عليه ستظهر العناوين وأرقام الصفحات لكل عنوان، مما يسهل التنقل الرقمي بين أقسام الكتّاب.•

فصول الكتّاب

يتألف هذا المرجع الشامل من ثلاثة فصول رئيسية، كل فصل منها يمثل نافذةً على جانبٍ فريدٍ من جوانب عالم النباتات الطبية والعطرية، مصممةً لتقديم معرفة متكاملة وعميقة للقارئ:

• الفصل الأول: النباتات الطبية والعطرية في جبل راس، يُعد هذا الفصل بمثابة القلب النابض للكتّاب، حيث يغوص في تفاصيل النباتات الطبية والعطرية التي تزخر بها مديرية جبل راس. يقدم هذا الفصل شرحاً علمياً دقيقاً لكل نبتة، مستعرضاً كل ما يخصها من فوائد جمة والأمراض التي تعالجها بفعالية. ستجدون هنا:المكونات الفعالة: تحليل للمركبات الكيميائية النشطة التي تمنح النبتة خصائصها العلاجية.

• طرق التحضير والاستخدام: إرشادات عملية لكيفية الاستفادة القصوى من كل نبتة.

• الفصل الثاني: النباتات المصنفة حسب الفئات العلاجية لأجهزة الجسم الحيوية، يأخذنا هذا الفصل في رحلة منظمة عبر أجهزة الجسم البشري الحيوية، مصنفاً النباتات وفقاً لتأثيراتها العلاجية على كل جهاز.

•الفصل الثالث: يشمل هذا الفصل عدة أقسام علاجية متخصصة، مثل الجهاز التنفسي، العصبي، الجلدي، المناعي، وغيرها، مع مراعاة الفئات العمرية والجنسية المختلفة. يدمج هذا الفصل ببراعة بين الاستخدام الشعبي المتوارث والمعرفة العلمية الحديثة، ليقدم رؤية شاملة ومتوازنة. يُقدم هذا الفصل دليلاً عملياً وشاملاً للأمراض الشائعة، المزمنة والمستعصية، التي تؤرق الكثيرين. يتناول الفصل شرحاً دقيقاً للأعراض والمسببات والمضاعفات لكل مرض، ثم يقدم وصفات علاجية مركبة بعناية من أكثر من نبتة، مع تفصيل كيفية الاستخدام لكل فئة عمرية. كما يتضمن هذا الفصل توجيهات علمية وتحذيرات مهنية لضمان الاستخدام الآمن والفعال، ويختتم بخاتمة تنظيمية وتوصيات تطبيقية تهدف إلى تعزيز الصحة والعافية.

المقدمة المنهجية

في أرضٍ تزخر بالخيرات الطبيعية، وعبقت بتراثٍ عميقٍ من الحكمة والشفاء، تنبت أعشابٌ لا يعرفها إلا مَن تأملها، ولا يقدّرها إلا مَن استكشف فوائدها. في هذا المشروع، جمعتُ خلاصة النباتات الطبية والعطرية في اليمن، وأخص بالذكر مديرية جبل راس، وكذلك النباتات العالمية المهمة، في معالجة الأمراض. رُتّبت بفهرس علمي وتصنيف علاجي دقيق، لتكون مرجعاً شاملاً للعلاج الطبيعي وتطوير الصناعة العطرية من تراثنا الأصيل.

يُعد هذا العمل خطوة أولى نحو توثيق الموروث النباتي اليمني بروحٍ علمية وجمالية، وأملٍ في حفظه وتطويره لخدمة الإنسان والمجتمع.

مقدمة منهجية للمرجع النباتي التطبيقي: في ظل التحديات الصحية والبيئية الراهنة، حيث تتزايد الحاجة إلى حلول طبيعية مستدامة وفعّالة، تعود المجتمعات إلى البحث عن مصادر الشفاء من رحم الطبيعة.

لقد شكلت النباتات الطبية والتجميلية عبر القرون ركيزة معرفية لا غنى عنها، تربط بين الحكمة الشعبية المتوارثة والعلم التجريبي الحديث، مقدمةً حلولاً جذرية لمشكلات صحية وجمالية متنوعة.

يهدف هذا المرجع الطموح إلى تحقيق جملة من الأهداف السامية، التي تصب في خدمة الفرد والمجتمع على حد سواء:

تبسيط المعلومات العلمية حول المواد الفعالة والدور الصحي أو الجمالي لكل نبات:

نسعى جاهدين لتقديم المعلومات العلمية المعقدة بأسلوب مبسط وميسر، مع التركيز على المواد الفعالة في كل نبات، ودورها الحيوي في تعزيز الصحة أو الجمال، مما يتيح للقارئ فهماً عميقاً لآلية عمل هذه النباتات..

دمج التحذيرات المهنية لضمان السلامة عند الاستخدام:

السلامة هي أولويتنا القصوى. لذا، يتضمن هذا المرجع تحذيرات مهنية دقيقة حول الجرعات، التداخلات الدوائية، والحالات التي يجب فيها توخي الحذر، لضمان الاستخدام الآمن والفعال للنباتات الطبية..

تقديم دليل مرجعي شامل للمبادرات الصحية والمختبرات ومشاريع التثقيف:

يطمح هذا الكتاب لأن يكون دليلاً مرجعياً شاملاً، ليس فقط للأفراد، بل أيضاً للمؤسسات الصحية، المختبرات البحثية، والمشاريع التثقيفية، ليساهم في نشر الوعي الصحي وتعزيز استخدام العلاجات الطبيعية القائمة على أسس علمية.

خطوات الإعداد: لقد مر إعداد هذا المرجع بمراحل دقيقة ومنهجية، لضمان جودة المحتوى ودقته:

اختيار وتصنيف النباتات المحلية المتوفرة في جبل راس: تم التركيز على النباتات التي تنمو بوفرة في مديرية جبل راس، مع تصنيفها بعناية فائقة..

اختيار عدد من الأمراض حسب أجهزة الجسم الحيوية، والنباتات والأعشاب الطبية المفيدة لها: تم تحديد الأمراض الشائعة وتصنيفها حسب أجهزة الجسم، ثم ربطها بالنباتات والأعشاب الطبية التي أثبتت فعاليتها في علاجها..

تحديد مجموعة من أبرز الأمراض الشائعة، مع الأعشاب والنباتات الطبية المعالجة لها وتفاصيلها: تم الغوص في تفاصيل الأمراض الأكثر انتشاراً، وتقديم حلول علاجية طبيعية مفصلة..

ربط كل نبتة بخصائصها النشطة واستخداماتها المشهورة: تم تحليل كل نبتة لتحديد مكوناتها النشطة، وربطها بالاستخدامات التقليدية والعلمية المعروفة..

توثيق المحاذير الدوائية والجرعات الآمنة: تم توثيق جميع المحاذير والجرعات بدقة لضمان الاستخدام الآمن..تنسيق المحتوى بشكل موسوعي قابل للطباعة والنشر: تم إعداد المحتوى ليناسب الطباعة والنشر، مع الأخذ في الاعتبار معايير الجودة والتصميم.

الفصل 1: النباتات المتوفرة في جبل راس

في هذا الفصل قائمة من النباتات الطبية والعطرية المتوفرة في مديرية جبل راس، مُصنّفة إلى حولية (موسمية) أو معمرة، ومنها مناسبة للزراعة في تربة المنطقة وطقسها المعتدل (تنقرض بسبب الجفاف) ،مع تفاصيل علمية وعملية للنبتة وفوائدها وكيفية استخدامها.

لقد قمنا بترتيب القائمة ونظمناها حسب العائلات النباتية أو الخصائص المشتركة لتسهيل الرجوع إليها لاحقًا:

القائمة المصنفة والمُراجعة:

أولاً: نباتات عطرية / طبية شائعة (مضادات أكسدة، مضادات التهاب):

1. الريحان (حِباق) – Ocimum basilicum
2. النعناع – Mentha spicata
3. النعناع طويل الورق (نِعضَة) – Mentha longifolia
4. الخزامى (لافندر) – Lavandula angustifolia
5. الكحيلة (حنكش) – Lavandula multifida
6. البابونج – Matricaria chamomilla

7. البردقوش – Origanum majorana

8. إكليل الجبل – Rosmarinus officinalis

9. الميرمية (قصعين) – Salvia officinalis

10. الأوريجانو (حُبُق بري) – Origanum vulgare

11. الزعتر البري – Thymus serpyllum

12. الشذاب (فيجان) – Ruta chalepensis

13. حشيشة الكلب – زعتر بري – Marrubium vulgare

14. الشبت (شمار) – Anethum graveolens

15. المليسة المخزنية – Melissa officinalis

16. الحبق المقدس أو التولسي – Ocimum tenuiflorum

18. نبات السعد (Cyperus rotundus)

ثانيًا: نباتات مُرَّة أو محسنة للهضم والكبد:

1. الهندباء (طرخشقون، لُبّين) – Asteraceae

2. السنا / العشرق – Senna italica / Cassia italica

3. الخروع (تُبشع) – Ricinus communis (⚠ سام)

4. التمر الهندي (حُمَر) – Tamarindus indica

5. أوراق الجوافة – Psidium guajava

6. قشر الرمان – Punica granatum Peel

7. الخروب – Ceratonia siliqua

8. السدر (نبق – علب) – Ziziphus spina-christi

ثالثًا: نباتات متعددة الفوائد (مناعية، مضادة للسرطان، محسنة للأيض):

1. الشيح – Artemisia

2. شيح العطارين (مُسلِس) – Artemisia judaica

3. الإشواجندا (عُبَبْ) – Withania somnifera

4. المورينجا – Moringa

5. النيم (المُريمرة) – Azadirachta indica

6. البقلة – الرجلة (سدل) – Portulaca oleracea

7. القراص (حُمطُط) – Urtica

8. العنصيف (خَوعة) / الخوعة – Pulicaria jaubertii

9. العشار (عُشَرة) – Calotropis procera (⚠□ سام)

10. الفرحة (عِنشط) – Acalypha fruticosa

11. الحسك (قُطَبة) – Tribulus terrestris

12. الصبار الأوليفا (مِصبِر) – Aloe vera

13. التين الشوكي (برشوم) – Opuntia ficus-indica

14. القبّار (رصف، شفلح) – Capparis spinosa

رابعًا: نباتات سامة أو تستخدم بحذر شديد (يجب توثيق جرعاتها بدقة):

1. الداتور (بنج – منج) – Datura ferox (⚠️ سام جدًا - مهلوس)
2. اللزيق الشوكي (شبّيط) – Xanthium orientale (⚠️ سام)
3. الشبيط – Xanthium strumarium (⚠️ سام)
4. فقوس الحمير (قثاء الحمار) – Ecballium elaterium (⚠️ سام)
5. الحنظل – Citrullus colocynthis (⚠️ سام)
6. الترياق (قمقام) – Aristolochia bracteolata (⚠️ سام - مسبب للفشل الكلوي)
7. الأرجمون المكسيكي (خشخاش شائك) – Argemone mexicana L. (⚠️ سام)

خامسًا: نباتات أخرى مهمة:

1. الشرنجبان (حُدّيق) – Incanum (أظنه Helichrysum أو شبيه)
2. الغلف (حلص) – Cissus rotundifolia
3. فرجينيا (حنقاء) – Parthenocissus quinquefolia
4. الضجع (مشز) – Caralluma arabica
5. اللُوى – Pentatropis nivalis
6. عشبة الربو – Euphorbia hirta
7. البُكَّا – Commiphora gileadensis (مشهور بـ "بلسان مكة")
8. العُثْرُب – Rumex nervosus Vahl

9. البقدونس – Petroselinum crispum

10. الليمون – Citrus limon

11. الكاليبتوس – Eucalyptus

12. الحِناء – Lawsonia inermis

13. الياسمين (فُل) – Jasminum

14. السُبّيط - Forsskaolea tenacissima

سادسًا: مكونات مكملة:

1. خل التفاح العضوي

2. زيت الزيتون

3. العسل

قائمة النباتات :------------- >

الريحان (حِباق) Ocimum basilicum



الاسم الشائع: الريحان

الأسماء الشعبية: حبق، مشموم، بادروج، الحماحم، نبتة القديس يوسف، العشبة الملكية

الاسم العلمي: Ocimum basilicum

الفصيلة: الشفوية (Lamiaceae)

الوصف والاستخدام: نبتة حولية عطرية، تُستخدم أوراقها في تحضير مغلي مهدئ للجهاز العصبي ومنشط للهضم.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الزهور

كيفية التحضير: تُغلى 10-15 غرامًا من الأوراق في لتر ماء لمدة 5 دقائق، ثم يُصفّى ويُشرب مرتين يوميًا.

تحذيرات: قد يسبب استخدامه المفرط اضطرابات هضمية خفيفة.

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

يحتوي الريحان على مجموعة من المركبات الفعالة التي تمنحه خصائصه الطبية والعطرية.

الأجزاء المستخدمة تشمل:

الأوراق، الزهور، والبذور.

- الأوراق: غنية بالزيوت الطيارة مثل الأوجينول، اللينالول، الكافور، والستراغول. تحتوي أيضًا على مضادات أكسدة مثل الفلافونويدات، وفيتامينات A وK وC، ومعادن مثل الحديد والكالسيوم والمغنيسيوم.
- الزهور: تحتوي على مركبات عطرية تجذب الحشرات الملقحة، وتستخدم في بعض الوصفات العطرية.
- البذور: تحتوي على ألياف غذائية ومركبات هلامية مفيدة للهضم.

الفوائد والاستخدامات والأمراض التي يعالجها:

- الجهاز الهضمي: يساعد في تحسين الهضم، ويخفف من أعراض القولون العصبي، ويعالج الانتفاخ.
- الجهاز التنفسي: يخفف من السعال، التهاب الحلق، ونزلات البرد.
- الجهاز العصبي: يهدئ الأعصاب، ويقلل من التوتر والقلق، ويُستخدم في حالات الأرق.
- القلب والأوعية الدموية: يحتوي على مضادات أكسدة تساعد في تقليل الكوليسترول وتحسين الدورة الدموية.
- الجلد والبشرة: يعالج حب الشباب، ويقلل من الالتهابات الجلدية، ويُستخدم كمنظف طبيعي للبشرة.

- الشعر: يعزز نمو الشعر، ويقلل من القشرة، ويمنح الشعر لمعانًا طبيعيًا.
- المناعة: يقوي جهاز المناعة بفضل محتواه من الفيتامينات والمعادن.
- مضاد للالتهابات والميكروبات: يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات.
- مضاد للأكسدة: يحمي الخلايا من التلف الناتج عن الجذور الحرة.

كيفية التحضير:

- منقوع الأوراق: تُنقع الأوراق الطازجة أو المجففة في ماء ساخن، ويُشرب كمشروب مهدئ أو يُستخدم موضعيًا.
- زيت الريحان: يُستخلص من الأوراق ويُستخدم في التدليك أو العلاج العطري.
- مسحوق الأوراق: يُستخدم كقناع للبشرة أو يُخلط مع الزيوت للعناية بالشعر.
- بذور الريحان: تُنقع في الماء وتُستخدم كمشروب هلامي للهضم.

الجرعة والاستخدام:

تختلف الجرعة حسب الغرض من الاستخدام. يُفضل استخدام الأوراق الطازجة بكميات معتدلة في الطعام أو كمشروب. للاستخدام العلاجي، وحسب طبيعة الحالة يتم تحديد الجرعة المناسبة.

النباتات الموصى بخلطها معها:

يمكن خلط الريحان مع النعناع، الزعتر، أو الميرمية لتعزيز خصائصه المضادة للالتهابات أو لتحسين الطعم في الوصفات العلاجية.

الآثار الجانبية:

- حساسية جلدية: قد يسبب طفحًا أو حكة لدى بعض الأشخاص.
- انخفاض ضغط الدم: قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم عند تناوله بكميات كبيرة.
- اضطرابات هضمية: الإفراط في تناوله قد يسبب الغثيان أو الإسهال.

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة: يُفضل تجنب الاستخدام المفرط أثناء الحمل والرضاعة.
- الأطفال: يُستخدم بحذر للأطفال دون سن 6 سنوات.
- التفاعلات الدوائية: قد يتفاعل مع أدوية تخثر الدم أو أدوية ضغط الدم.

التوصيات:

- يُفضل استخدام الريحان الطازج للحصول على أعلى فائدة.
- يُحفظ في مكان جاف ومظلم للحفاظ على خصائصه.

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- الزهور
- البذور

2. النعناع-Mentha



الاسم الشائع: النعناع

الأسماء الشعبية: نعنع، نعنعة، نعناع بلدي، نعناع المدينة، نعناع الدوش

الاسم العلمي: Mentha

الفصيلة: الشفوية (Lamiaceae)

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

يحتوي النعناع على مجموعة من المركبات الفعالة التي تمنحه خصائصه العلاجية والعطرية.

الأجزاء المستخدمة تشمل الأوراق، الزهور، والسيقان.

- الأوراق: غنية بالزيوت الطيارة مثل المينثول، المينثون، الإيزومينثون، واللينالول. تحتوي أيضًا على الفلافونويدات، التانينات، وفيتامينات A وC، ومعادن مثل الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم.
- الزهور: تحتوي على مركبات عطرية وتُستخدم في تحضير الزيوت والمستحضرات العطرية.
- السيقان: تحتوي على نسب أقل من الزيوت الطيارة وتُستخدم في بعض الوصفات الشعبية.

الفوائد والاستخدامات والأمراض التي يعالجها:

- الجهاز الهضمي: يخفف من الغازات، الانتفاخ، التقلصات، ويُستخدم لعلاج القولون العصبي.
- الجهاز التنفسي: يفتح الشعب الهوائية، يخفف من السعال، ويُستخدم في حالات الزكام والربو.
- الجهاز العصبي: يهدئ الأعصاب، يقلل من التوتر، ويُستخدم في حالات الصداع والتعب الذهني.
- الجلد والبشرة: يعالج الحكة، الطفح الجلدي، ويُستخدم كمبرد طبيعي.
- الشعر: يقلل من القشرة، ينعش فروة الرأس، ويُستخدم في خلطات تنشيط نمو الشعر.
- المناعة: يعزز المناعة بفضل مضادات الأكسدة.
- مضاد للميكروبات: يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات.
- مضاد للأكسدة: يحمي الخلايا من التلف ويقاوم الشيخوخة المبكرة.
- الفم والأسنان: ينعش النفس، يخفف من آلام الأسنان، ويُستخدم في غسولات الفم.

كيفية التحضير:

- منقوع الأوراق: تُنقع الأوراق الطازجة أو المجففة في ماء ساخن ويُشرب كمهدئ أو يُستخدم موضعيًا.
- زيت النعناع: يُستخلص من الأوراق ويُستخدم في التدليك أو العلاج العطري.
- مسحوق الأوراق: يُستخدم في أقنعة البشرة أو يُخلط مع الزيوت للعناية بالشعر.
- بخار النعناع: يُستخدم في الاستنشاق لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي.

الجرعة والاستخدام:

تُستخدم الأوراق الطازجة بكميات معتدلة في الطعام أو كمشروب. للاستخدام العلاجي، يُنصح بعدم تجاوز 2-3 أكواب يوميًا من منقوع النعناع، واستشارة مختص في حال وجود أمراض مزمنة.

النباتات الموصى بخلطها معها:

يمكن خلط النعناع مع الزنجبيل، البابونج، أو الليمون لتعزيز خصائصه الهضمية والمهدئة.

الآثار الجانبية:

- حرقة المعدة: قد يسبب تفاقم أعراض الارتجاع المعدي المريئي.
- حساسية جلدية: قد يسبب طفحًا أو حكة لدى بعض الأشخاص.

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة: يُفضل تجنب الاستخدام المفرط أثناء الحمل والرضاعة.
- الأطفال: يُستخدم بحذر للأطفال دون سن 6 سنوات.
- التفاعلات الدوائية: قد يتفاعل مع أدوية تخثر الدم، أدوية المعدة، وأدوية ضغط الدم.

التوصيات:

- يُفضل استخدام النعناع الطازج للحصول على أعلى فائدة.
- يُحفظ في مكان جاف ومظلم للحفاظ على خصائصه.

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- الزهور
- السيقان

3. البردقوش (حُبق بري) Origanum majorana



الاسم الشائع: البردقوش

الأسماء الشعبية: وزّاب، مردقوش، مرزنجوش، العترة، الزوفا، الدوش، حبق الفتى، ريحان البر

الاسم العلمي: Origanum majorana

الفصيلة: الشفوية (Lamiaceae

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

يحتوي البردقوش على مركبات فعالة تمنحه خصائصه العلاجية والعطرية. الأجزاء المستخدمة تشمل الأوراق، الزهور، والسيقان.

- الأوراق: غنية بالزيوت الطيارة مثل الكامفور، الأوسيمين، الكادينين، والتربينات. تحتوي أيضًا على الفلافونويدات، حمض التنيك، ومعادن مثل الكالسيوم، الحديد، المغنيسيوم، والبوتاسيوم.
- الزهور: تمتلك رائحة عطرية قوية وتُستخدم في تحضير الزيوت والمستحضرات العطرية.
- السيقان: تحتوي على نسب أقل من الزيوت الطيارة وتُستخدم في بعض الوصفات الشعبية.

الفوائد والاستخدامات والأمراض التي يعالجها:

- الجهاز التنفسي: يعالج الزكام، السعال، التهاب الحنجرة، الربو، والجيوب الأنفية.
- الجهاز الهضمي: يحسن الهضم، يخفف من الغثيان، يعالج الانتفاخ، التقلصات، الإسهال، والإمساك.
- الجهاز العصبي: يهدئ الأعصاب، يعالج الصداع النصفي، ويقلل من التوتر.
- الجهاز التناسلي: ينظم الدورة الشهرية، يعالج عسر الطمث، ويُستخدم في حالات العقم.
- المناعة: يعزز المناعة بفضل مضادات الأكسدة.
- مضاد للميكروبات: يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والجراثيم.
- مضاد للأكسدة: يحمي الخلايا من التلف ويقاوم الشيخوخة المبكرة.
- القلب والأوعية الدموية: يساعد في تحسين الدورة الدموية وخفض ضغط الدم.
- التخسيس: يُستخدم في وصفات التنحيف ومحاربة زيادة الوزن.

كيفية التحضير:

- منقوع الأوراق: تُغلى الأوراق في الماء ويُشرب كمشروب علاجي أو يُستخدم موضعيًا.
- زيت البردقوش: يُستخلص من الأوراق ويُستخدم في التدليك أو العلاج العطري.
- مسحوق الأوراق: يُستخدم في أقنعة البشرة أو يُخلط مع الزيوت للعناية بالشعر.
- بخار البردقوش: يُستخدم في الاستنشاق لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي.

الجرعة والاستخدام:

تُستخدم الأوراق المجففة أو الطازجة بكميات معتدلة.

يُنصح بعدم تجاوز 2-3 أكواب يوميًا من منقوع البردقوش.

النباتات الموصى بخلطها معها:

يمكن خلط البردقوش مع الزعتر، النعناع، أو الميرمية لتعزيز خصائصه المضادة للالتهابات أو لتحسين الطعم في الوصفات العلاجية.

الآثار الجانبية:

- انخفاض ضغط الدم: قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم عند تناوله بكميات كبيرة.
- اضطرابات هضمية: الإفراط في تناوله قد يسبب الغثيان أو الإسهال.

- حساسية جلدية: قد يسبب طفحًا أو حكة لدى بعض الأشخاص.

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة: يُفضل تجنب الاستخدام المفرط أثناء الحمل والرضاعة.
- الأطفال: يُستخدم بحذر للأطفال دون سن 6 سنوات.
- التفاعلات الدوائية: قد يتفاعل مع أدوية تخثر الدم، أدوية ضغط الدم، وأدوية تنظيم الهرمونات.

التوصيات:

- يُفضل استخدام البردقوش الطازج للحصول على أعلى فائدة.
- يُحفظ في مكان جاف ومظلم للحفاظ على خصائصه.

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- الزهور
- السيقان

4.البقلة - الرجلة (سدل) Portulaca oleracea



الأسماء الشعبية: البقلة، الفرفحينة، البقلة المباركة، بربير، سدل، حمقة، لوينة، بليبشة

الاسم العلمي: Portulaca oleracea

الفصيلة: الرجلية (Portulacaceae)

الوصف النباتي:

- نبات حولي زاحف، عصاري، ينمو بسرعة في الربيع والصيف
- ساقه ملساء بلون أخضر محمر، وأوراقه بيضية سميكة ذات طعم حامض يشبه السبانخ
- أزهاره صفراء صغيرة تتفتح صباحاً وتغلق قبل الظهر

- ينتشر في الأراضي الزراعية المهملة، وعلى جوانب الطرق، وفي المسيلات

المركبات الفعالة والأجزاء المستخدمة:

- غنية بالأوميغا 3، فيتامينات (A،C، E)، معادن (حديد، مغنيسيوم، بوتاسيوم، كالسيوم)
- تحتوي على مضادات أكسدة مثل البيتالين والفلافونويدات
- ***الأجزاء المستخدمة:*** الأوراق، السيقان، البذور

الفوائد والاستخدامات العلاجية:

- القلب والأوعية: تخفض ضغط الدم والكوليسترول، وتحمي من أمراض القلب
- الجهاز الهضمي: تعالج الإمساك، وتحسن الهضم، وتخفف من التهابات المعدة
- البشرة: تعزز نضارة البشرة، وتُستخدم في علاج الحزاز المسطح الفموي
- المناعة: تقوي المناعة وتحارب الالتهابات
- التخسيس: تساعد في تقليل الوزن بفضل محتواها المنخفض من السعرات
- مضادة للميكروبات: تقاوم البكتيريا والفطريات
- مهدئة: تساعد على النوم وتحسن المزاج

طرق التحضير والاستخدام:

- تؤكل طازجة في السلطات أو تُطهى في الشوربات واليخنات
- تُجفف وتُستخدم كمغلي أو منقوع لعلاج مشاكل صحية

- تُستخدم أوراقها في أقنعة البشرة أو كمكون في مستحضرات التجميل

الجرعة والاستخدام الآمن:

- يمكن تناولها يوميًا بكميات معتدلة (نحو كوب من الأوراق الطازجة)
- يُفضل استشارة مختص في حال وجود أمراض مزمنة أو تناول أدوية

النباتات التي يمكن خلطها معها:

- النعناع، الكزبرة، الزعتر، أو البردقوش لتعزيز الطعم والفائدة

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

- قد تسبب اضطرابات هضمية عند الإفراط في تناولها
- قد تتفاعل مع أدوية تخثر الدم أو أدوية الضغط ويمنع استخدامها المفرط أثناء الحمل

5. الشيح (Artemisia)



يتفرع منها عدة أنواع، وهذان شكل أبرز أنواعهما-

الاسم الشائع: الشيح

الأسماء الشعبية: شيح، شيبة، قريص الصّين، أبسنثيون

الاسم العلمي: Artemisia

الفصيلة: النجميّات (Asteraceae)

المركبات الفعّالة والأجزاء المستخدمة:

- يحتوي على مادة الآرتيسين المضادة لطفيل الملاريا وفيروس كورونا ومحاربة الجذور الحرة، كما يحتوي على زيوت طيّارة (ثوجون، سينول، بأنثول)، بوليفينولات، فلافونويدات، وأحماض عضوية
- الأجزاء المستخدمة: الأوراق، السيقان، الأزهار، الجذور.

الفوائد والاستخدامات والأمراض:

- مضاد للطفيليات وطارد للديدان المعوية
- يخفف عسر الهضم والانتفاخ، ويحفّز الشهية
- مسكن للتشنجات وآلام المعدة، مضاد للميكروبات والالتهابات
- يُستخدم في علاج داء كرون وتخفيف الأعراض المصاحبة له
- مدر للبول ومحسّن للدورة الدموية

طرق التحضير:

- منقوع الأوراق المجففة: ملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي، يُغطّى 10 دقائق ثم يصفّى
- استنشاق بخار الأوراق لعلاج احتقان الجهاز التنفسي
- زيت عطري يُستخلص بالتقطير بالبخار للاستخدام الموضعي
- قطرة الأذن "سانتونين" للتخفيف من احتقان القناة السمعية

الجرعة والاستخدام الآمن:

- ½ إلى 1 ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة في كوب ماء مغلي، 5–10 دقائق، 2–3 مرات يومياً
- مدة الاستخدام لا تتجاوز 10–14 يوماً متواصلة
- تجنّب الجرعات العالية لخطورة سمية الثوجون

النباتات التي يمكن خلطها معها:

- النعناع، البابونج لتعزيز الهضم وتهدئة التشنجات البطنية-

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

- قد يسبب الثوجون تهيجاً للجهاز العصبي (تشنجات، دوار) ويمنع في مرضى الصرع أو فرط الحساسية
- لا يُستخدم أثناء الحمل والرضاعة لخطورة التقلصات الرحمية
- قد يسبب تهيجاً للمعدة وطفحاً جلدياً عند بعض الأشخاص
- يتفاعل مع أدوية الصرع وأدوية تخثر الدم

توصيات:

- استشارة مختص قبل الاستخدام طويل الأمد أو في حالات الأمراض المزمنة
- عدم تكرار العلاج لأكثر من أسبوعين متواصلين
- حفظّه في عبوة محكمة الإغلاق، بعيداً عن الرطوبة والحرارة

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- السيقان
- الأزهار
- الجذور

6. النعناع طويل الورق (نِعضَة – Mentha longifolia)



- الاسم الشائع: النعناع طويل الورق، النِعضَة
- الاسم العلمي: **Mentha longifolia**
- الفصيلة: الشفوية (**Lamiaceae**)

المركبات الفعّالة والأجزاء المستخدمة:

- زيوت طيّارة: المنثول، المنثون، الثيمول
- فلافونويدات وأحماض عضوية
- أجزاء مستخدمة: الأوراق، الأزهار، السيقان

الفوائد والاستخدامات:

- يعزّز الهضم ويطرد الغازات
- يخفّف المغص والانتفاخ ويهدئ التشنجات المعوية
- مضاد للبكتيريا والفطريات ومضاد للتشنجات
- يسكّن الصداع ويخفّف أعراض البرد والإنفلونزا
- مدر للبول ومحسّن للدورة الدموية

طرق التحضير:

1. منقوع الأوراق: ملعقة كبيرة من الأوراق المقطعة في كوب ماء مغلي، تُغطّى 10 دقائق ثم تُصفّى
2. بخار النعناع: استنشاق بخار الأوراق لعلاج احتقان الأنف والشعب الهوائية
3. زيت عطري: يُستخلص بالتقطير للاستخدام الموضعي لتدليك الصدر أو الاسترخاء
4. غرغرة: يُستخدم المنقوع باعتدال للمضمضة وتخفيف التهاب الحلق

الجرعة والاستخدام الآمن:

- كوب إلى كوبين من المنقوع يوميًّا
- لا تجاوز مدة الاستخدام 14 يومًا متواصلة
- استشر طبيباً في حال الحمل أو الرضاعة أو وجود حصى مرارية

النباتات التي يمكن خلطها معها:

- الزعتر لتعزيز الفعالية المضادة للميكروبات
- البابونج لتهدئة الأعصاب والتشنجات
- الليمون لزيادة فيتامين C وتحسين النكهة
- إكليل الجبل لتحفيز المناعة

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

- قد يسبب حرقة المعدة أو تهيّجًا معويًّا عند الإفراط في الجرعة
- يُفضل تجنّبه في حالات القولون العصبي الحاد
- قد يتداخل مع أدوية خفض ضغط الدم
- لا يُنصح به لمن يعانون حساسية من النعناع

توصيات:

- يُحفظ مجففًا في عبوة محكمة بعيدًا عن الرطوبة والحرارة
- يفضّل استخدام النعناع الطازج لتحقيق أفضل النتائج
- استشارة مختص قبل الاستخدام طويل الأمد أو المتزامن مع أدوية أخرى

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- الأزهار
- السيقان

7. شيح العطارين (مُسلِس) (Artemisia judaica)



وهو أحد أنواع الشيح

المركبات الفعّالة والأجزاء المستخدمة:

- زيوت طيّارة: ثوجون، سينول، كافور، بيساروون
- فلافونويدات، كومارينات، راتنجات، مرّات

- ***الأجزاء المستخدمة:*** الأجزاء الهوائية (الأوراق، السيقان، الأزهار)

الفوائد والاستخدامات والأمراض:

- مضاد للطفيليات: طارد للديدان المعوية والطفليات
- محسن للهضم: يخفف عسر الهضم، الانتفاخ، والتقلصات-
- مضاد للتشنجات: يهدئ مغص المعدة والأمعاء
- مضاد للميكروبات والالتهابات: يعقم الجروح ويخفف التهابات الجلد
- مدر للبول: يساهم في التخلص من السوائل الزائدة وتحسين وظائف الكلى
- منظم للدورة الشهرية: يخفف عسر الطمث ويحفّز الدورة الدموية في الرحم
- مسكن خفيف: يخفف الآلام الروماتيزمية وآلام المفاصل

طرق التحضير:

1. منقوع عشبي: ملعقة صغيرة من الأجزاء المجففة في كوب ماء مغلي، يُغطّى 10 دقائق ثم يُصفّى
2. مغلي مركز: 10–15 غراماً من العشبة في لتر ماء، يُغلى 5 دقائق ويُترك 10 دقائق قبل التصفية
3. مرهم موضعي: خلط مسحوق العشبة مع زيت الزيتون أو السمن للدهن على الجروح والروماتيزم
4. بخار: استنشاق بخار الماء المضاف إليه بعض أوراقها لعلاج احتقان الأنف والجيوب

الجرعة والاستخدام الآمن:

- كوب من المنقوع (200–250 مل) مرتين إلى ثلاث مرات يومياً
- مدة العلاج لا تتجاوز 10–14 يوماً متواصلة

- الحذر من الجرعات العالية بسبب سمية الثوجون

النباتات التي يمكن خلطها معها:

- البابونج واليَانسون لتهدئة التشنجات وتهدئة الأعصاب
- النعناع لتعزيز الفعالية الهضمية وتحسين الطعم
- الزعتر لرفع الفاعلية المضادة للميكروبات
- إشنسا (زهرة العطاس) لتقوية المناعة

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

- الجرعات العالية قد تسبب دواراً، تهيجاً عصبياً، غثياناً وقيءً
- يمنع أثناء الحمل والرضاعة لقدرته على تنبيه الرحم
- لا يُنصح به لمرضى الصرع والاضطرابات العصبية الحادة
- قد يسبب حساسية جلدية عند الاستخدام الموضعي

توصيات:

- استخدام العشبة المجففة المخزنة في عبوات محكمة بعيداً عن الرطوبة والحرارة
- الالتزام بالجرعات والأوقات الموصى بها دون زيادة
- استشارة مختص قبل الاستخدام المطوّل أو المتزامن مع أدوية أخرى

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- السيقان
- الأزهار

8. الهندباء (طرخشقون، لُّبين) (Asteraceae)



المركبات الفعّالة والأجزاء المستخدمة:

- تحتوي على لاكتونات سيسكويتيربينية، بوليسكاريدات، جليكوسيدات
- غنية بالفيتامينات A وC وK
- معادن: كالسيوم، مغنيسيوم، حديد، بوتاسيوم، فوسفور، منغنيز، صوديوم
- الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الجذور، الأزهار، الساق

الفوائد والاستخدامات والأمراض:

- مدر للبول يساعد على التخلص من احتباس السوائل ودعم صحة الكلى

- يحفّز إفراز الصفراء ويعزّز وظائف الكبد ويعالج اليرقان
- يحسّن الهضم ويخفف الانتفاخ وعسر الهضم
- مضاد للأكسدة والالتهابات ويدعم المناعة
- يساعد في خفض الكوليسترول وضبط ضغط الدم

طرق التحضير والاستخدام:

1. منقوع الأوراق: ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة في كوب ماء مغلي، يترك 10 دقائق ثم يُصفّى
2. عصير طازج من الأوراق أو الجذور يُشرب صباحًا
3. مغلي الجذر: غلي 10–15 غرام جذر في لتر ماء، يترك 10 دقائق ثم يُصفّى
4. مسحوق الجذر المحمص كبديل للقهوة بعد التحميص والطحن

الجرعة والاستخدام الآمن:

- 1–2 كوب من المنقوع أو العصير يومياً
- مدة الاستخدام لا تتجاوز 4 أسابيع متواصلة

النباتات التي يمكن خلطها معها:

- الكركم والزنجبيل لتعزيز الفاعلية المضادة للالتهاب
- الشمر لتحسين الهضم وطرد الغازات

- البابونج لتهدئة الأعصاب ودعم وظائف الجهاز الهضمي

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

- قد يسبب تهيجًا في المعدة أو حرقة عند الإفراط
- لا يُنصح به في حالات حصى المرارة الحادة
- قد يتداخل مع أدوية خفض ضغط الدم ومدرات البول
- حساسية لبعض الأشخاص تجاه المركبات المرّة

توصيات:

- يُحفظ في عبوات محكمة الإغلاق بعيدًا عن الرطوبة والحرارة
- استخدمه طازجًا للحصول على أفضل الفوائد

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- الجذور
- الأزهار
- الساق

9. العنصيف (خَوعة) (Pulicaria jaubertii)



المركبات الفعّالة والأجزاء المستخدمة:

- الزيوت الطيّارة: كافور، ثوجون، بيتا-بيسيلين، كامازولين
- بوليفينولات، فلافونويدات، راتنجات، مرّات
- الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية (الأوراق، السيقان، الأزهار)

الفصيلة: النجمية (Asteraceae)

الوصف النباتي:

النوع: نبات عشبي معمر عطري

الارتفاع: يصل إلى 65 سم

الأوراق: مستطيلة، مسننة، بطول حوالي 3 سم

الأزهار: صفراء زاهية، متجمعة في رؤوس على قمة النبات

الرائحة: قوية ومميزة

الموطن: ينتشر في المناطق السهلية والأودية، ويُعد من النباتات الصيفية

الأسماء المحلية:

الخوعة، العنصيف، العرار، المشموم، مؤنس، جثجات، نشوش – تختلف التسمية حسب المناطق اليمنية، كما ورد في منصة ريف اليمن.

الاستخدامات:

الطب الشعبي:

علاج أمراض الجهاز التنفسي: الربو، السعال، التهاب الحلق

مشاكل الجهاز الهضمي: عسر الهضم، الانتفاخ، المغص

مشاكل الجلد: الجروح، الحروق، الطفح الجلدي، الحكة، البهاق

خافض للحرارة ومضاد للالتهابات

مضاد للميكروبات والفطريات

الزراعة:

يُستخدم كمبيد حشري طبيعي لطرد الآفات الزراعية

فعال ضد سوس الفاروا الذي يصيب خلايا النحل

العطور والتجميل:

يدخل في صناعة العطور والصابون ومستحضرات التجميل

يُستخرج منه زيت عطري ذو رائحة قوية

الغذاء:

يُضاف إلى أطباق مثل السلطة واللبن الرائب

يُستخدم مع الشاي كمشروب عطري

يُستخدم لتعطير الدواليب وطرد الحشرات

الفوائد المناعية والعلاجية الحديثة:

مكافحة السرطان:

تحتوي الخوعة على مركبات فلافونويدية وتربينويدات ذات خصائص مضادة للأكسدة

هذه المركبات تساهم في تحفيز الجهاز المناعي ومهاجمة الخلايا السرطانية

تُدرس حاليًا في سياق العلاج المناعي والوقاية من الأورام

علاج الملاريا:

أظهرت بعض الأبحاث أن مستخلصات **Pulicaria** تمتلك نشاطًا مضادًا للطفيليات

يُحتمل أن تكون فعالة ضد طفيلي **Plasmodium** المسبب للملاريا، مما يدعم استخدامها كمكمل عشبي

مكافحة الديدان:

تحتوي على مركبات طاردة للديدان مثل اللاكتونات السيزكويتربينية

تُستخدم تقليديًا في علاج العدوى الطفيلية المعوية

دعم المناعة:

تعمل على تنشيط الخلايا المناعية مثل الخلايا التائية والبلعمية

تُعزز إنتاج الأجسام المضادة وتُحسن الاستجابة المناعية ضد العدوى

زراعة نبات الخوعة:

الري: يحتاج إلى ري منتظم، خاصة في الصيف، مع تجنب الإفراط

التكاثر: بالبذور أو العقل

الأسمدة: يُفضل استخدام الأسمدة العضوية لتحسين النمو

الضوء: يزدهر في الأماكن المشمسة أو نصف المظللة

التربة: جيدة التصريف، غنية بالمواد العضوية

المراجع:

منصة ريف اليمن – النباتات العطرية والطبية المحلية

علاج الملاريا بالأعشاب

العلاج المناعي للسرطان

harmacological Mohammed HA et al. Pulicaria jaubertii: Phytochemical and p

.properties. Molecules. 2021

Maqtari QA et al. Pulicaria jaubertii as a functional food and medicinal herb. -Al

.Cogent Food & Agriculture. 2024

مصادر بحثية أخرى:

الفوائد والاستخدامات والأمراض:

- مضاد للطفيليات وطارد للديدان المعوية
- يحفّز الهضم ويخفّف الانتفاخ والتقلصات
- مضاد للالتهابات ومسكن للألم في الروماتيزم
- مدر للبول ويساعد في التخلص من احتباس السوائل
- مطهر ومعقم للجروح والالتهابات الجلدية
- يستخدم لتنشيط وظائف الكبد وتحفيز إفراز الصفراء

طرق التحضير:

1. منقوع عشبي: ملعقة صغيرة من النبات المجفف في كوب ماء مغلي، يُغطّى 10 دقائق ثم يُصفّى
2. مغلي تركيز: 15 غرامًا من النبات في لتر ماء، يُغلى 5 دقائق ثم يُترك 10 دقائق قبل التصفية
3. بخار: استنشاق بخار الماء المضاف إليه بعض أوراق العنصيف للتخفيف من احتقان الأنف والصدر
4. مرهم موضعي: خلط مسحوق النبات مع زيت الزيتون أو السمن للدهن على أماكن الألم والجروح

الجرعة والاستخدام الآمن:

- كوب (200–250 مل) من المنقوع مرتين يوميًا بعد الوجبات
- لا تجاوز مدة الاستخدام 10–14 يومًا متواصلة
- استشر مختصًا في حال الحمل، الرضاعة، أو تناول أدوية مزمنة

النباتات التي يمكن خلطها معها:

- النعناع لتحسين الهضم وتلطيف الطعم
- البابونج لتهدئة التشنجات والأعصاب
- الزعتر لتعزيز الفاعلية المضادة للميكروبات

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

- الإفراط قد يسبب تهيجًا معويًا أو غثيانًا

- الجرعات العالية قد تؤدي إلى دوار أو صداع لاحتوائها على الثوجون

- يمنع في حالات الحمل والرضاعة

- يحذر تناوله لمن يعانون من اضطرابات عصبية أو الصرع

توصيات:

- استخدم النبات مجففًا ومخزّنًا في عبوة محكمة بعيدًا عن الرطوبة والحرارة

- الالتزام بالجرعات الموصى بها وعدم الإكثار دون استشارة

- يُفضل دمجه في نظام علاجي متكامل يشمل التغذية السليمة والنشاط البدني

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق

- السيقان

- الأزهار

10. الميرمية (قصعين) (Salvia officinalis)



- الاسم الشائع: الميرمية، قصعين
- الاسم العلمي: Salvia officinalis
- الفصيلة: الشفوية (Lamiaceae)

المركبات الفعّالة والأجزاء المستخدمة:

- زيوت طيّارة: الثوجون، الكافور، السينول، الكارفكرول، بورنيلتون
- أحماض عضوية: حمض الروزمارينيك، حمض الكافئيك
- فلافونويدات: ساتيابين، لوتولين

- عفص (تانينات) وراتنجات

الأجزاء مستخدمة: *الأوراق، الأزهار، السيقان*

الفوائد والاستخدامات:

- تنظيم التعرّق وتقليل فرط التعرّق
- تخفيف السعال وتهدئة التهاب الحلق وطرد البلغم
- تحسين الهضم وتخفيف الانتفاخ وعسر الطمث
- تعزيز الذاكرة وتقوية الجهاز العصبي
- مضاد للأكسدة والالتهابات ومضاد للميكروبات
- مدر للطمث ومنظم للدورة الشهرية

طرق التحضير:

1. منقوع الأوراق: ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة في كوب ماء مغلي، يُغطّى 5-10 دقائق ثم يُصفّى
2. زيت الميرمية العطري: يُستخلص بالتقطير بالبخار للاستخدام الموضعي والتدليك
3. غرغرة: يُخفّف المنقوع ويُستخدم للمضمضة لتخفيف التهاب الحلق
4. قناع بشرة: مزج الأوراق الطازجة المطحونة مع عسل أو زيت زيتون لتحسين نضارة الجلد

الجرعة والاستخدام الآمن:

- كوب واحد من منقوع الميرمية يوميًا، ولمدة لا تتجاوز أسبوعين متواصلة
- استشارة مختص في حال الحمل أو الرضاعة أو تناول أدوية مزمنة
- تجنّب الجرعات العالية للزيوت الطيارة لتفادي سمية الثوجون

النباتات التي يمكن خلطها معها:

- البابونج لتهدئة التشنجات وتعزيز الاسترخاء
- الزعتر لتعزيز الفاعلية المضادة للميكروبات
- النعناع لتحسين النكهة وتنشيط الهضم

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

- الإفراط قد يسبب تهيّجًا معويًا أو دوارًا بسبب الثوجون
- يمنع في حالات الحمل والرضاعة لتأثيره على تقلصات الرحم
- قد يتداخل مع أدوية خفض ضغط الدم أو أدوية الصرع
- حساسية جلدية عند الاستخدام الموضعي المركز

توصيات:

- حفظ الميرمية في عبوة محكمة الإغلاق بعيدًا عن الرطوبة والحرارة

- استخدام الأوراق الطازجة أو المجففة حديثًا لتحقيق أفضل الفائدة

- الالتزام بالجرعات والأوقات الموصى بها وتجنّب الإفراط

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق

- الأزهار

- السيقان

Citations

ويكيبيديا: الميرمية – Salvia officinalis

الملوك: فوائد عشبة الميرمية مع أضرارها

11. الأوريجانو (وزّاب) (Origanum vulgare)



وهو نوع من أنواع الحبق

- الاسم الشائع: الأوريجانو، وزاب، حبق جبلي، زعتر بري

- الاسم العلمي: **Origanum vulgare**

- الفصيلة: الشفوية (**Lamiacea**

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

- الزيوت الطيارة: كارفاكرول، ثيمول، بينسين، جامازولين

- أحماض عضوية: حمض الروزمارينيك

- فلافونويدات: أبيجينين، لوتولين

- تانينات (عفص) وراتنجات

ـ الأجزاء المستخدمة: الأوراق والأزهار الجافة والطازجة

الفوائد والاستخدامات والأمراض التي يعالجها:

- مضاد للأكسدة يحمي الخلايا من التلف والتقدم في السن (يكافح الخلايا السرطانية)

- مضاد للبكتيريا والفطريات يساهم في مكافحة الالتهابات الجلدية والداخلية

- يحسن الهضم ويخفف الانتفاخ ويعالج عسر الهضم ومتلازمة القولون العصبي

- يهدئ السعال ويخفف أعراض نزلات البرد والإنفلونزا ويحسن وظائف الجهاز التنفسي

- مسكن خفيف للتقلصات وآلام الدورة الشهرية

- محفز لدورة الصفراء ومدر للصفراء يدعم صحة الكبد

كيفية التحضير:

- منقوع عشبي: ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة في كوب ماء مغلي، يُغطى 5–10 دقائق ثم يُصفّى

- مغلي مركز: 10–15 غرامًا من النبات في لتر ماء، يغلى 3–5 دقائق ثم يُترك 10 دقائق قبل التصفية

- زيت عطري: يُستخلص بالتقطير بالبخار لاستخدامه مخففًا في التدليك أو العلاج العطري

- قناع موضعي: خلط مسحوق الأوراق مع زيت زيتون أو عسل لتطبيقه على الجلد لعلاج الالتهابات

الجرعة والاستخدام:

- كوب إلى كوبين من المنقوع يوميًا، ولمدة لا تتجاوز أسبوعين متواصلة
- للزيت العطري: 1–2 نقطة مخففة في ملعقة زيت ناقل، مرتين يوميًا
- يُفضّل استشارة مختص قبل الاستخدام المطول أو في حالات الحمل والرضاعة

النباتات الموصى بخلطها معها:

- النعناع والبابونج لتهدئة الجهاز الهضمي والأعصاب
- إكليل الجبل لتعزيز الفاعلية المضادة للأكسدة
- الزعتر لتعميق الخصائص المضادة للميكروبات

الآثار الجانبية:

- قد يسبب حرقة أو تهيجًا معديًا عند الإفراط في تناوله
- تفاعلات جلدية (حساسية أو حسّاسيات) عند الاستخدام الموضعي المركز
- قد يتداخل مع أدوية تخثر الدم وخفض ضغط الدم

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة: تجنّب الاستخدام بكميات علاجية عالية

- أمراض المرارة والحصى المرارية: لقدرته على تحفيز إفراز الصفراء

- اضطرابات النزف والمرضى على مميعات الدم

التوصيات:

- استخدام أوراق وأزهار طازجة أو مجففة حديثًا للحصول على أقصى فاعلية

- حفظها في عبوات محكمة الإغلاق بعيدًا عن الرطوبة والحرارة

- استشارة طبيب أو صيدلي قبل الاستخدام المتزامن مع أدوية مزمنة

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق

- الأزهار

12. الشذاب (فيجان) ((Ruta chalepensis



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: الشذاب، فيجان، سذّاب
- الاسم العلمي: Ruta chalepensis
- الفصيلة: الرفيسية (Rutaceae)
- أسماء مرادفة: R. Chalepensis var. Bracteosa ،R. Graveolens var. Angustifolia

الوصف النباتي:

- شجيرة معمرة دائمة الخضرة ارتفاعها بين 14 و45 سم.
- سيقان منتصبة مُغطاة بغدد زيتية، وأوراق مركّبة ريشية رمادية أو خضراء ملساء.

- أزهار صغيرة صفراء ذات أوسدية عديدة تنتشر في مجموعات رأسية

المكونات الرئيسية:

- زيوت طيارة غنية بـ 2-undecanone و2-nonanone ومركبات فربوكومارينية (bergapten).
- فربوكومارينات مثل ensinchalep.
- قلويدات (rutacridone).
- فلاڤونويدات (روتين).

الفوائد والاستخدامات:

- طارد للغازات ومضاد للتشنجات في الجهاز الهضمي.
- محفز للطمث ومدرّ للطمث (emmenagogue) مهدّئ للتقلصات الرحمية.
- مهدئ للتقلصات وآلام الدورة الشهرية.
- مطهر معوي وخافض لعوامل الالتهاب المعوية.
- طارد للحشرات والقمل وملطف للجلد بعد لدغات الحشرات.

طرق التحضير:

1. منقوع عشبي

- 1–2 غرام من الأوراق المجففة في 200 مل ماء مغلي، يُغطى 10 دقائق ثم يُصفّى.

2. مغلي خفيف

- 5 غرامات من النبات في 250 مل ماء، يُغلى 3 دقائق ثم يُترك 5–10 دقائق قبل التصفية.

3. كمادة موضعية

- خلط مسحوق الأوراق بزيت ناقل (زيت زيتون أو لوز) وتطبيقه على المنطقة المراد علاجها.

4. زيت عطري

- استخراج زيت بالتقطير بالبخار لاستخدام خارجي في تدليك المناطق المؤلمة.

الجرعة والاستخدام:

- جرعة داخلية

- كوب واحد 2–3 مرات يومياً، مدة لا تتجاوز أسبوعين متتالين.

- استخدام موضعي

- مرة إلى مرتين يومياً حسب الحاجة.

التداخلات والأعراض الجانبية:

- قد يسبب التهاباً جلدياً ضوئياً (photodermatitis) عند التعرض للشمس بعد تطبيقه موضعياً.

- مهيّج للمعدة وقد يؤدي إلى غثيان أو قيء عند الإفراط في الجرعات.

- قد يتداخل مع مضادات التجلط نظراً لتأثيره على الأوعية الدموية.

الموانع:

- الحمل والرضاعة بسبب تأثيره المنقبض للرحم.
- الأطفال دون 12 عاماً.
- اضطرابات النزف والمرضى على مميعات الدم.
- فرط الحساسية للنباتات من فصيلة **Rutaceae**.

توصيات عامة:

- تحفظ الأجزاء المجففة في عبوات محكمة الإغلاق بعيداً عن الضوء والرطوبة.
- يمكن مزجها مع البابونج أو النعناع لتهدئة الجهاز الهضمي وتخفيف التشنجات.
- يُستحسن استشارة طبيب أو صيدلي قبل الاستخدام الطويل أو عند تناول أدوية مزيلة للتجلط.

13. الشويلا – شيح بري (Artemisia vulgaris)



نوع من أنواع الشيح، ويشبه المسلس (شيح العطارين) في التركيب والخصائص، ويختلف قليلاً في شكل أوراقه.

الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: الشويلا، شيح، شيح بري، درق
- الاسم العلمي: Artemisia vulgaris L.
- الفصيلة: النجمية (Asteraceae)

الوصف النباتي:

شجيرة معمرة يصل ارتفاعها إلى 1.5 متر.

سيقانها خشبية في القاعدة وأوراقها ريشية مقسمة، سطحها العلوي أخضر داكن والجانب السفلي مغطى بزغب فضي.

زهرها في عناقيد صغيرة لونها أصفر مائل إلى الأخضر يزهر صيفاً وخريفاً.

المكونات الرئيسية:

- زيوت طيّارة: ألفا-ثوجون، بيتا-ثوجون، سينول، كامفور
- فلافونويدات: يوزميولين، أبروجيتين
- كومارينات وتانينات
- أحماض عضوية: حمض العفص

الفوائد والاستخدامات:

- منشط لهضم الطعام وتحفيز إفراز العصارات المعدية والكبدية
- مضاد للتقلصات يخفف آلام القولون والقولون العصبي
- محفز للطمث ومنظّم للدورة الشهرية
- مهدئ للأعصاب ومساعد على النوم في حالات القلق والأرق
- مدر للبول وخافض للحرارة في حالات الحمى الخفيفة

طرق التحضير:

- منقوع عشبي
- 1–2 غرام من الأوراق المجففة في كوب ماء مغلي
- يُغطى 10 دقائق ثم يُصفّى
- مغلي مركز
- 10–15 غرام من النبات في لتر ماء
- يُغلى 5 دقائق ثم يُترك 15 دقيقة قبل التصفية
- زيت عطري
- يُستخلص بالتقطير بالبخار للاستخدام الخارجي في تدليك البطن أو الظهر
- بخار الورق
- شوي الأوراق على حرارة خفيفة واستنشاق البخار لتخفيف احتقان الأنف

الجرعة والاستخدام:

- داخلياً: كوب من المنقوع 2–3 مرات يومياً
- مدة الاستخدام الداخلي لا تجاوز أسبوعين متتالين
- خارجياً: 1–2 نقطة من الزيت العطري مخففة في ملعقة زيت ناقل، مرتين يومياً

التفاعلات والأعراض الجانبية:

- جرعات عالية قد تسبب تهيجاً معوياً وغثياناً
- تطبيق موضعي مركز قد يسبب حساسية أو طفحاً جلدياً
- قد يتداخل مع أدوية مميعات الدم ومدرات البول

الموانع:

- الحمل والرضاعة لتأثيره المنبه للرحم
- الأشخاص المصابون بقرحة المعدة الحادة
- اضطرابات النزف والمرضى على أدوية التجلط
- فرط الحساسية لعائلة النجمية

توصيات عامة:

- يُحفظ النبات المجفف في عبوات زجاجية محكمة الإغلاق بعيداً عن الرطوبة والحرارة
- يُفضل استخدام الأوراق والأزهار المجففة حديثاً لضمان أقصى فعالية
- استشارة مختص قبل الاستخدام الطويل أو عند تناول أدوية مزمنة
- يمكن مزجه مع البابونج وورق النعناع لتهدئة الجهاز الهضمي وتعزيز الخصائص المهدئة

لمزيد من الاستكشاف، يمكنك الاطلاع على مقارنة بين الشويلا (Artemisia vulgaris) والشيح المر (Artemisia absinthium) من حيث الفوائد العطرية والطبية وكيفية استخدام كلٍّ منهما في الطب الشعبي.

14. حشيشة الكلب (مدان) (Marrubium vulgare)



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: حشيشة الكلب، الفراسيون الشائع
- الاسم العلمي: **Marrubium vulgare**
- الفصيلة: الشفوية (Lamiaceae)

الوصف النباتي:

- نبات معمر عشبي يصل ارتفاعه إلى 30–60 سم، سيقانه مربعة مغطاة بشعيرات كثيفة بيضاء.
- أوراقه مقابلة، قلبية إلى بيضوية، سطحها علوي مجعد وسفلي مغطى بشعيرات صوفية.

- أزهاره بيضاء إلى وردية باهتة، مجتمعة في رؤوس صغيرة عند إبط الأوراق من الربيع حتى الصيف.

المكونات الرئيسية:

- مركب الماروبين (marrubiin) من مجموعة الديتيربينات اللّكتونية، بالإضافة إلى الماروبينول والماروبيوسايد.

- زيوت طيارة تحتوي على البيلين والليمونين والبيونين والسينكوايتربينات.

- فلافونويدات (لوتولين، أبروجيتين) وتانينات مُرّة تمنحها الطعم المُرّ المميز.

الفوائد والاستخدامات:

- مسكّن للسعال ومذيب للبلغم، يحفّز إفراز المخاط ويسهّل طرده في حالات البرد والتهاب الشعب الهوائية.

- منشط للهضم ومزيل للغازات، يخفّف الانتفاخ والمغص ويحسّن الشهية عند عسر الهضم.

- محفّز لعصارات الكبد والصفراء، يدعم وظائف الكبد ويسهل تصريف الصفراء.

- خافض طفيف للحرارة ومدر للبول، يدعم تخفيف احتباس السوائل وحالات الحمى الخفيفة.

طرق التحضير:

- منقوع عشبي

- 2–3 غرام من الأوراق الجافة في 200 مل ماء مغلي

- يُغطّى 10–15 دقيقة ثم يُصفّى، ويُشرب كوب 1–2 مرات يومياً

- مغلي مركز

- 10 غرام من النبات في لتر ماء يغلى 3 دقائق

- يترك 10 دقائق قبل التصفية، كوب قبل الوجبات 3 مرات يومياً

- شراب نباتي

- سكب المنقوع فوق عسل أو سكر لتحلية، 1–2 ملاعق صغيرة 3–4 مرات يومياً

- استخدام خارجي

- غرغرة لمنطقة الحلق منقوع مخفف أو كمادة موضعية لعلاج التهابات الجلد الطفيفة

الجرعة والاستخدام:

- داخلياً: 150–300 ملغ من المستخلص المعياري 2–3 مرات يومياً أو كوب من المنقوع مرتين يومياً.

- يُفضّل ألا تجاوز مدة الاستخدام الداخلي أسبوعين متتاليين.

- للشراب أو الغرغرة: حسب الحاجة، حتى 3 مرات يومياً.

التفاعلات والأعراض الجانبية:

- جرعات عالية قد تسبب غثياناً وتقلصات معدية لدى بعض الأشخاص.

- استخدام موضعي مركز قد يؤدي إلى حساسية جلدية خفيفة.

- تفاعل محتمل مع أدوية السكري وخافضات ضغط الدم ومميعات الدم.

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة لعدم كفاية البيانات السريرية.
- الأطفال دون 12 عاماً لتأثيره المُجرّح المحتمل على الأعضاء الحساسة.
- فرط الحساسية للفصيلة الشفوية أو للمكونات المُرّة والزيوت الطيارة.
- الحالات الحادة من حصى المرارة واضطرابات الصفراء.

توصيات عامة:

- حفظ الأوراق المجففة في عبوات زجاجية محكمة الإغلاق بعيداً عن الرطوبة والحرارة.
- استخدام الجزء الطازج أو المجفف حديثاً للحصول على أقصى فعالية.
- استشارة الطبيب أو الصيدلي قبل الاستخدام المتزامن مع أي أدوية مزمنة أو حالات صحية خاصة.

15. البابونج (Matricaria chamomilla)



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: البابونج الألماني، بابونج، كاموميل، مانزانيلا دولسي
- الاسم العلمي: Matricaria chamomilla L.
- الفصيلة: النجمية (Asteraceae)
- *أسماء أخرى:* البابونج الرومي، القِرّاء، البابونج المجري

الوصف النباتي:

نبات عشبي سنوي يرتفع عادة حتى 60 سم، بأوراق ريشية مقسمة ناعمة وسوق دقيقة متفرعة بدون انتفاخات. الزهرة رأسية مسطحة تتكون من أقراص صفراء مركزية محاطة بأقواس بيضاء تشبه البتلات. يتراوح طول الأوراق 5–15 سم وتنمو مباشرة من قاعدة النبات وعلى طول الساق

المكونات الرئيسية:

- زيت عطري بنسبة تقريبية 1.5% يحتوي على ألفا-بيسابولول، بيسابولول أوكسيد A وB، بيتا-ترانز-فارنيسن، سباثولينول
- فلافونويدات مثل أبيجينين، لوتولين، كريسوبريول، روتين
- مركبات الهيدروكسيكومارين (أومبليفيرون، هيرنيرين، إمبيلفيرون)

الفوائد والاستخدامات:

- يهدئ الأعصاب ويساعد على النوم في حالات الأرق والقلق
- يخفف الانتفاخ والغازات ويُحسن حركة الأمعاء عند عسر الهضم
- يمتلك تأثيراً مضاداً للتشنجات والالتهابات في الجهاز الهضمي والتنفسي
- يساعد على تخفيف آلام الطمث الخفيفة بفضل خصائصه المهدئة للتقلصات الرحمية

طرق التحضير:

- منقوع عشبي

- ملعقة صغيرة من أزهار البابونج الجافة تُنقع في كوب ماء مغلي 10 دقائق ثم يُصفّى

- مغلي مركز

- 4 ملاعق كبيرة من الأزهار في 230 مل ماء يغلى لعدة دقائق ثم يُصفّى ويُشرب بعد أن يبرد قليلاً

- زيت عطري

- يستخلص بالتقطير بالبخار لاستخدامه مخففاً في زيت ناقل للتدليك الخارجي أو الاستنشاق

الجرعة والاستخدام:

- داخلياً: كوب من المنقوع 2-3 مرات يومياً ولمدة لا تجاوز أسبوعين متتالين

- خارجياً: 1-2 نقطة من الزيت العطري مخففة في ملعقة من زيت الزيتون أو اللوز، مرتين يومياً

الآثار الجانبية والتداخلات:

- قد يسبب تهيجاً جلدياً أو حساسية عند الاستخدام الموضعي للأزهار أو الزيت المركزين

- بعض الأشخاص قد يعانون غثياناً أو تقيؤاً عند الإفراط في الجرعات الداخلية

- يمكن أن يتداخل مع مميعات الدم ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية وأدوية خفض ضغط الدم

موانع الاستخدام:

- فرط الحساسية للنباتات من الفصيلة النجمية أو تاريخ سابق من الربو التحسسي
- يُنصح بتجنب الاستخدام المفرط أثناء الحمل والرضاعة بدون استشارة طبية

توصيات عامة:

- استخدام أزهار طازجة أو مجففة حديثاً للحصول على أعلى تركيز من الزيوت الطيارة.
- حفظها في عبوات معتمة محكمة الإغلاق بعيداً عن الرطوبة والحرارة.
- استشارة مختص في حال تناول أدوية مزمنة أو وجود حالات صحية خاصة قبل بدء العلاج.

للاستزادة، يمكنك المقارنة بين البابونج الألماني (**Matricaria chamomilla**) والبابونج الروماني (**Chamaemelum nobile**) من حيث التركيب الكيميائي والفوائد العلاجية وكيفية الاستخدام الشعبي للطائفتين.

16. العطرة (العترة) (Pelargonium graveolens)



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: العطرة، العترة، روز جرانيوم، جيرانيوم الوردي
- الاسم العلمي: **Pelargonium graveolens**
- العائلة: الجرانيومية (Geraniaceae)

الوصف النباتي والموطن:

نبات معمر دائم الخضرة يصل ارتفاعه إلى 30–60 سم، أوراقه مقسمة فصيصيًا تغطيها شعيرات ناعمة من الأسفل، وأزهاره وردية إلى باهتة تظهر في عناقيد خلال الصيف. الموطن الأصلي جنوب إفريقيا، وينتشر اليوم في مناطق البحر المتوسط وشمال إفريقيا وغرب آسيا للاستخدامات العطرية والطبية.

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق الطازجة والمجففة
- أحيانًا الأزهار الرؤوسية

المركبات الفعالة:

- زيت عطري (0.3–1.2٪) يحتوي بشكل رئيسي على سيترونيلول، جيرانيول، لِينالول، روز أوكسيد، وأسترات جليكولات الورود
- فلافونويدات وأحماض فينولية
- تانينات (عفص) وكومارينات
- راتنجات وأملاح معدنية

الفوائد والاستخدامات:

- مكافحة التهابات الجلد: علاج حب الشباب، الإكزيما، تشققات الجلد والفطريات مثل الكانديدا والقدم الرياضي بفضل نشاطه المضاد للبكتيريا والفطريات والمطهِّر

- تحسين الهضم: يخفف الانتفاخ وعسر الهضم وينظم حركة الأمعاء ويحفز الشهية عند النفور من الطعام

- مهدئ للأعصاب: يخفف التوتر والقلق ويساعد على النوم، ويُستخدم في العلاج العطري للاكتئاب الخفيف والأرق

- تنظيم الدورة الشهرية: يخفف التقلصات وآلام الطمث الخفيفة كمنشط رحمي خفيف ومضاد للتشنجات الرحمية

- مدر للبول ومنظف للكلى والكبد: يساهم في التخلص من السوائل الزائدة والسموم بالجسم

- معقم موضعي للجروح والخدوش: يحفز التئام البشرة ويقلل الالتهاب الموضعي

- مضاد للالتهابات ومسكن للآلام العصبية والمفصلية في حالات التهاب المفاصل والصداع النصفي

- طارد للبلغم ومخفف للسعال ونزلات البرد بفضل خصائصه المضادة للتشنجات في الشعب الهوائية

- يدخل في صناعة العطور ومستحضرات التجميل والصابون والشامبو لرائحته الوردية الفواحة

طرق التحضير:

- منقوع عشبي:

- 1 ملعقة كبيرة أوراق (مجففة أو طازجة) في كوب ماء مغلي

- يُغطى 10 دقائق ثم يُصفّى، 1–2 كوب يومياً

- زيت عطري:

- استخلاص بالتقطير بالبخار

- يخفف 1–2 نقطة في ملعقة زيت ناقل (زيت زيتون أو لوز) للتدليك أو للاستنشاق

- كريم أو مرهم موضعي:

- مزج الزيت العطري مع قاعدة مرطبة (جل الألوة أو زيت جوز الهند) وتطبيقه على المناطق المراد علاجها

الجرعة الموصى بها:

- داخلياً:

- 300–600 ملغ مستخلص جاف معياري أو كوب من المنقوع مرتين يومياً

- مدة الاستخدام لا تتجاوز 14 يوماً متتالياً

- خارجياً:

- 1–2 نقطة من الزيت العطري مخففة مرتين يومياً أو حسب الحاجة

الاحتياطات والآثار الجانبية:

- قد يسبب تهيجاً جلدياً أو حساسية عند بعض الأشخاص، خصوصاً عند استخدام الزيت غير المخفف

- الإفراط في الجرعة الداخلية قد يؤدي إلى غثيان أو صداع خفيف

- يمنع الاستخدام المطول دون استشارة طبيب، وتجنب الجرعات العلاجية خلال الحمل والرضاعة

- قد يتفاعل مع مميعات الدم وخافضات الضغط فتستحسن استشارة مختص قبل الاستخدام المتزامن

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة بدون إشراف طبي

- الأطفال دون 12 عاماً

- فرط الحساسية لعائلة الجرانيوم أو النباتات ذات الزيوت الطيارة القوية

لمزيد من المعلومات، يمكن مطابقة خصائص **Pelargonium graveolens** مع الأنواع الأخرى من الجيرانيوم العطري من حيث التركيب الكيميائي وطرق الاستعمال العطري والتطبيقي.

17. الياسمين (فُل) (Jasminum)



الفوائد العطرية:

الياسمين يمتاز بعطره الزهري المكثف الذي يرفع المزاج ويعزز الشعور بالراحة والدفء، وله خصائص منشطة للحواس ومضادة للتوتر والاكتئاب.

استخراج العطر من أزهار الياسمين

عمليّة استخراج العطر تبدأ بإنتاج عجين الياسمين (Concrete) عن طريق نقع البتلات الطازجة في مذيبات عضوية مثل الهكسان لاستخراج المواد الشمعية والعطرية. ثم يُعالَج هذا العجين بالكحول للحصول على الياسمين المطلي (Absolute) المركز بأعلى جودة عطرية.

تحضير ماء العطر المنزلي:

- المكونات:

- 5 غرامات ياسمين مطلي (Absolute)
- 10 ملل إيثانول 90%
- 40 ملل ماء مقطر
- 2 ملل مثبت (مثل بخور بنزوي)

- الخطوات:

1. أذب الياسمين المطلي في الإيثانول في زجاجة داكنة محكمة الغلق.
2. رج العبوة قليلًا ثم اتركها في مكان بارد ومظلم لمدة 4-6 أسابيع مع الرج مرة أسبوعيًّا.
3. بعد النضوج، أضف الماء المقطر والمثبت ثم قم بالترشيح لتصفية الشوائب.
4. احفظ ماء العطر في زجاجة بخاخ داكنة بعيدًا عن الضوء المباشر.

صنع البخور العطري:

لتحضير بخور الياسمين على هيئة أقراص أو أعواد:

- اخلط 3 أجزاء مسحوق بتلات ياسمين مجففة مع 2 أجزاء مسحوق خشب الصندل و1 جزء رز المر (الصمغ المر) و0.5 جزء مسحوق إكليل الجبل وجوزة الطيب المطحونة.

- أضف قطرات من زيت الياسمين المطلي وماء ورد تدريجيًّا حتى تماسك عجينة الخلطة.

- شكّل أقراصًا صغيرة أو لفّها حول أعواد بامبو، ثم جففها ببطء.

- عند الاستخدام، أضئ الفحم وضع عليه القرص أو العود لتتصاعد الأبخرة العطرية الراقية.

جرب ضبط نسب مكونات البخور لتغيير كثافة الدخان وحرارة الاحتراق. يمكن دمجه مع مسك طبيعي أو زيوت أخشاب مثل الصندل لتعميق الطبقات العطرية.

Citations

1. Jasmine Perfume – Properties, Distillation, and History (Natural Niche Perfume)

7. CN116785371A – Jasmine end incense as well as preparation method and application thereof (Google Patents)

8. DIY Jasmine Perfume Recipe: Essential Ingredients And Steps (Hearty Home Cook)

18. السدر (النبق) (Ziziphus spina-christi)



المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

الأوراق:

- فلافونويدات: روتين، كيرسيتين، كاتشين

- قلويات، صابونينات، تانينات

- معادن: بوتاسيوم، كالسيوم، مغنيسيوم، حديد، زنك

- زيوت طيارة رئيسية: 2-Pentadecanone وCarvacrol، إضافة إلى Geranyl acetone، methyl hexadecanoate، methyl octadecanoate، farnesyl acetone، hexadecanol، ethyl octadecanoate

الثمار (النبق):

- سكريات متعددة، أحماض تريتربينية، بروتين (خاصة في البذور)، فيتامين C، ألياف غذائية

- فلافونويدات وأنثوسيانين يمنحانها نشاطًا مضادًا للأكسدة وتنشيط المناعة.

اللحاء والجذور:

- قلويدات، تانينات، صابونينات

- مواد مرّة تمنحها تأثيرات قابضة ومسكنة للألم

الفوائد الطبية والعطرية المزدوجة:

- دعم الجهاز الهضمي: يخفف عسر الهضم، الإمساك، ويطهر الأمعاء

- مضاد للميكروبات والالتهابات: نشاط واسع ضد البكتيريا والفطريات والفيروسات

- مضاد للأكسدة: يحمي الخلايا من الإجهاد التأكسدي

- خافض سكر الدم: الفعالية المضادة للسكري مثبتة في الفئران مع انخفاض ملحوظ في الغلوكوز والـ HbA1c

- دعم صحة القلب: خفض الكوليسترول والدهون الثلاثية، تحسين مرونة الأوعية

- تعزيز صحة الجلد والشعر:

- منظف ومطهر طبيعي للبشرة، يهدئ الالتهابات ويعالج حب الشباب والإكزيما

- يقوي بصيلات الشعر، يمنع تساقطه، ويكسبه لمعانًا وحيوية

- تأثير عصبي مهدئ: يخفف التوتر والقلق، يساعد على النوم العميق

- خصائص عطرية: رائحة خشبية دافئة مع نفحات بتلاتية، ترفع المزاج وتملأ المكان بإحساس بالسكينة

طرق تحضير المستحضرات العطرية:

زيت عطري (Essential Oil)

1. اجمع أوراق السدر الناضجة وانشرها في الظل لتجف 24–48 ساعة.
2. اطحنها خشناً وضعها داخل وعاء جهاز التقطير بالبخار.
3. استخدم بخار الماء لاستخلاص الزيوت العطرية، واجمع المقطّر العلوي في فاصل الزيت والماء.
4. احفظ الزيت في قارورة داكنة محكمة الإغلاق بعيدًا عن الضوء والحرارة.

بخور السدر (Incense)

1. اخلط مسحوق أوراق السدر المجففة مع نسبة 1:1 من مسحوق لحاء الصندل.
2. أضف 5% من زيت السدر المركز ورشة خفيفة من البهارات (قرفة أو هيل).
3. شكّل أقراصًا وضَعها على فحم مشتعل لتتصاعد الأبخرة العطرية.

سيروم مضاد للقشرة (Dandruff Serum-Anti)

- استخلص أوراق السدر بالكحول 70% لتركيز 150 mg/ml، ثم صفيها.
- امزج المستخلص مع قاعدة سيروم (جل الألوة فيرا أو زيت الأرجان) حتى تحصل على قوام مائع مستقر.
- يطبق على فروة الرأس مرتين يوميًا، أظهر نشاطًا مضاداً لفطر الملطاشيزيا المسبب للقشرة

الجرعة والاستخدام:

- داخليًا (منقوع الأوراق):
- ملعقتان كبيرتان من الأوراق المجففة في 250 مل ماء مغلي لمدة 10–15 دقيقة، كوب واحد مرتين يوميًا
- خارجيًا:
- زيت عطري: 10–20 نقطة مخففة في 100 مل زيت ناقل للتدليك
- سيروم الشعر: طبقة خفيفة على فروة الرأس مرتين أسبوعيًا

التوصيات وخلطها مع نباتات أخرى:

- لتعزيز المفعول المهدئ: أضف البابونج أو اللافندر
- لدعم الجهاز الهضمي: اخلطها مع النعناع واليانسون
- لتغذية البشرة: امزج مع زيت الورد الدمشقي والألوة فيرا
- لتحسين رائحة البخور: أدخل أخشاب العود أو المسك الطبيعي

الآثار الجانبية والموانع:

- قد يسبب تهيجًا أو حساسية موضعية لدى أصحاب البشرة الحساسة
- الاستخدام المفرط لزيت السدر المركز قد يؤدي إلى صداع أو غثيان
- قد يتسبب في نعاس؛ يُنصح بعدم القيادة أو تشغيل الآلات الثقيلة بعد تناوله
- الحوامل والمرضعات: استشر الطبيب قبل الاستخدام لعدم توفر بيانات كافية

- تفاعلات دوائية: قد يتداخل مع أدوية السكري وخافضات الضغط ومميعات الدم

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- الثمار (النبق)
- البذور
- اللحاء
- الجذور

Citations

Encyclopedia of Medicine Plant of UAE – الصدر / Christi-Ziziphus spina

(citationIndex 1)

christi -diabetic activities of Ziziphus spina-Antioxidant, hypoglycemic and anti

(leaf extract (citationIndex 2

CHRISTI -EVALUATION OF YEMENI ZIZYPHUS SPINA FORMULATION AND

(DANDRUFF SERUM (citationIndex 9-LEAVES EXTRACTS AS ANTI

طريقة صناعة صابون الصدر:

المكوّنات:

4 ملاعق كبيرة من مسحوق السدر المطحون.

2 ملاعق كبيرة من ماء الورد.

ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي.

2 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون أو زيت الأرغان.

كمية مناسبة من الماء الدافئ (حسب الحاجة لتشكيل خليط).

طريقة التحضير:

في وعاء نظيف، ضع مسحوق السدر.

أضف ماء الورد والعسل، وامزج جيداً.

أضف زيت الزيتون أو زيت الأرغان مع التحريك حتى تتجانس المكوّنات.

أضف قليلاً من الماء الدافئ تدريجياً حتى تحصل على قوام عجيني.

شكّل العجينة على شكل قالب صابون أو ضعها في وعاء زجاجي نظيف.

اتركها في مكان جاف حتى تتماسك تماماً (يمكن أن يستغرق 24 ساعة أو أكثر).

طريقة الاستعمال:

للبشرة: بلّل الصابونة بالماء ومرّرها على الوجه أو الجسم بحركات دائرية، ثم اشطف بالماء الفاتر.

للشعر: افرك فروة الرأس بالصابون ثم اغسله جيداً.

19. النيم (المريمرة) (Azadirachta indica)



المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- البذور
- اللحاء
- الأزهار

- الثمار

- الجذور

المركبات الرئيسية:

- تريتربينات (Limonoids): الأزاديراختين (G-Azadirachtin A)، نيمبين (Nimbin)، نيمبيدين (Nimbidin)، جيدونين (Gedunin)

- فلافونويدات وفينولات: كيرسيتين، كامبفيرول، حمض الكافئيك، حمض الروزمارينيك

- قلويدات وصابونينات وتانينات

- أحماض دهنية في زيت البذور: أوميغا-6 (اللينولييك)، أوميغا-9 (أولئيك)، حمض البالميتيك

- فيتامين E وكاروتينات (في الزيت)

- زيوت طيارة عطريّة: نيمول، سالانين، سالانينون

الفوائد الطبية والعطرية:

- مضاد للميكروبات: فعالية مثبتة ضد البكتيريا (Staphylococcus، E. Coli)، الفطريات (Candida) والفيروسات

- طارد للديدان والطفيليات المعوية، يستخدم بغلي الأوراق لتنقية الجهاز الهضمي

- مضاد للالتهابات ومسكن للتورمات والألم (التهاب المفاصل والروماتيزم)

- مضاد للأكسدة: يحمي الخلايا من تلف الجذور الحرة ويباطئ علامات الشيخوخة

- خافض للسكر: يخفض الجلوكوز والـHbA1c، مع تحسين حساسية الإنسولين في مرضى السكري
- مضاد للسرطان: مركبات التريتربينات تحفّز موت الخلايا المبرمج وتعطّل إشارة تكاثر الأورام في سرطان الثدي والبروستاتا والجلد
- مقوٍّ للمناعة: يحفّز الخلايا البلعمية ويزيد إنتاج الأجسام المضادة
- مدرّ للبول: يساهم في تخفيف احتباس السوائل ودعم وظائف الكلى
- منظم للكوليسترول وضغط الدم: خفض الدهون الثلاثية والـLDL
- يحمي الكبد ويعزّز وظائفه في حالات التسمم والأمراض الكبدية
- مهدّئ للأعصاب ويقلّل التوتر والإرهاق
- مفيد لصحة الفم: مطهّر ضد التهاب اللثة وتسوس الأسنان
- مطهّر للجروح والحروق ويعجّل شفاء الجلد بواسطة مراهم زيتية أو عجائن عشبية
- في العطور والبخور: رائحة خشبية دافئة مع نفحات مراعيّة خفيفة تعزز التركيز والصفاء الذهني
- طارد للحشرات: زيت البذور وعصير الأوراق ينفر البعوض والقراد والنمل

طرق التحضير الطبية:

- منقوع الأوراق: ملعقة كبيرة أوراق مجففة في 250 مل ماء مغلي، يُغطّى 10–15 دقيقة، كوب 2–3 مرات يوميًا

- مغلي البذور: 5–10 غرام بذور مطحونة في لتر ماء يغلى 5 دقائق، يُشرب بعد التصفية (طارد للديدان)

- مسحوق اللحاء والجذور: يُخلط مع العسل أو الماء ويُستخدم معجونًا للعاملات الجلديّة

- زيت النيم الطبي: تسخين بذور مهروسة في زيت ناقل (زيت جوز الهند) 1:3 على حرارة خفيفة 1 ساعة، يُصفّى ويوضع موضعياً للمفاصل والجروح

- كبسولات مستخلص معياري: 300–600 ملغ ثلاث مرات يومياً لقرابة شهر (للسكري وضغط الدم)

طرق التحضير العطرية:

زيت عطري (Steam Distillation)

1. اجمع أوراقًا وأزهارًا طازجة أو شبه مجففة.
2. ضع المادة النباتية في جهاز التقطير بالبخار.
3. مرّر بخار الماء لجمع الزيت الطيّار المنفصل.
4. خزّنه في قارورة داكنة بعيدًا عن الحرارة والضوء.

عطر مركز (Absolute)

1. نقع البتلات الطازجة في هكسان أو إيزوكتان لمدة 24 ساعة لاستخلاص Concrete.
2. استخدم كحول إيثيلي 95% لاستخلاص Absolute من الـConcrete.
3. صفِّ العطر بالترشيح واحفظه للتركيزات العطرية الفاخرة.

ماء عطر (Eau de Cologne)

- اخلط 5 غرام soluteAb أو 10 مل زيت عطري في 50 مل إيثانول 90%.

- أضف 150 مل ماء مقطر و5 مل مثبت عطري (Resinoid أو Benzoin).

- اخلط جيدًا واتركه 4–6 أسابيع في زجاجة داكنة، ثم صفيه وعبّئه في بخاخ.

بخور وأقراص عطرية:

1. مسحوق أوراق مجففة (50%) + مسحوق صندل أو أرجوان (30%) + مسحوق رز بنزوين (10%) + فلفل أسود مطحون (5%).

2. أدمج قطرات زيت عطري نيم (5–10%) ورشة من مكونات مثبتة (مسك أو عنبر).

3. شكّل أقراصًا أو لفّ على أعواد بامبو ثم جفّفها ببطء.

الجرعة والاستخدام:

داخليًا:

- منقوع: كوبان يوميًا بعد الوجبات.

- مستخلص معياري: 300–600 ملغ ثلاث مرات يوميًا (سكري، دهون، دعم مناعي).

- فترة علاج لا تجاوز 4–6 أسابيع دون استشارة.

خارجيًا:

- زيت عطري مخفف 1–2% في زيت ناقل للتدليك (مفاصل، جلد).

- عجينة أوراق مطحونة 1:1 مع ماء أو عسل للجلد والجروح، تُترك 20 دقيقة ثم تُشطف.

- بخور: أقراص محروقة صباحًا أو مساءً لإضفاء جوٍّ منعش وطارد للحشرات.

خلطها مع نباتات أخرى:

- لتهدئة الأعصاب: لافندر-بابونج
- لدعم الهضم والتمثيل الغذائي: الزنجبيل-بابونج-نعناع
- لتغذية البشرة والشعر: ورد دمشقي-ألوة فيرا-زيت جوز الهند
- لزيادة طارد الحشرات: أوكالبتوس-ليمون-كافور

الآثار الجانبية والتفاعلات:

- تهيّج جلدي: قد يحدث عند الاستخدام المركز دون تخفيف
- نعاس وخمول إذا أُخذ داخليًا بجرعات عالية
- اضطراب هضمي (غثيان، إسهال) عند الإفراط
- صداع أو دوار نادرًا عند التعرض الزائد للزيت العطري

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة: يسبب تقلصات رحمية وربما سردعة جنينية
- الأطفال والرضع: تجنب داخليًا وخارجيًا دون إشراف طبي
- أمراض المناعة الذاتية النشطة: قد يزيد من نشاط المناعة
- تفاعلات دوائية: قد يتداخل مع خافضات السكر، مميّعات الدم، وأدوية ضغط الدم
- فرط الحساسية للنيم أو لعائلة Meliaceae

توصيات عامة:

- استخدم نيمًا نقياً وعضويًا خاليًا من المبيدات
- احفظ الأجزاء الجافة والزيوت في عبوات محكمة الإغلاق بعيدًا عن الرطوبة والحرارة
- استشر مختصًا قبل الاستخدام طويل الأمد أو عند وجود أمراض مزمنة
- احرص على تخفيف الزيوت العطرية قبل التطبيق الموضعِي لمنع التحسس

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- البذور
- اللحاء
- الأزهار
- الثمار
- الجذور

20. المورينجا (شجرة المعجزة) (Moringa oleifera)



المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

- الأجزاء المستخدمة: الأوراق، البذور، الزهور، القرون (الجناح)، الجذور
- الفيتامينات والمعادن: A، C، E، K، B1 وB2 وB3 وB6، كالسيوم، بوتاسيوم، حديد، ماغنسيوم، فوسفور، زنك
- مضادات الأكسدة: فلافونويدات (كيرسيتين، كامبفيرول)، بوليفينولات (حمض الكلوروجينيك والكافئيك)، بيتا-كاروتين، فيتامين C وE
- أحماض أمينية: تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة بنسب مرتفعة في الأوراق المجففة

- مركبات الإيزوثيوسيانات: المورينجين (مركب كبريتي مسؤول عن خصائصها المضادة للالتهابات والميكروبات)

- أحماض دهنية في زيت البذور: أوليك (أوميغا-9)، لينولييك (أوميغا-6)، بالميتيك

- مركبات عطرية في الأزهار والزيوت: ألدهايدات (E-2-hexenal >50% في الزهور الطازجة)، هيدروكربونات ألكانية (heptacosane 46.2%)، مونوتربينات وأكسيدات (لينالول، غيرانيول)

الفوائد الطبية والعطرية:

- تعزيز المناعة بفضل محتوى الفيتامينات والمضادات الأكسدة والتأثير المنشط للخلايا البلعمية

- مضاد للالتهابات: تخفيف التهاب المفاصل، تقليل البروستاجلاندينات الالتهابية، وتثبيط إنزيمات COX/LOX

- خافض للسكر: يقلل الجلوكوز والHbA1c ويحسّن حساسية الأنسولين في مرضى السكري (جرعات 100-300 ملغم/كغ في الحيوان)

- خافض للكوليسترول: يخفّض LDL والدهون الثلاثية ويحسّن مرونة الأوعية الدموية

- دعم صحة الكبد: حماية ضد السموم وتحفيز إنزيمات إزالة السموم

- مضاد للسرطان: مركبات إيزوثيوسيانات تحفّز موت الخلايا المبرمج وتعطّل إشارات تكاثر الأورام (مثلاً في الثدي والبروستاتا)

- تحسين وظائف الجهاز الهضمي: طارد للغازات، معالج للقرحة والتقلصات، وطارد للديدان المعوية

- تنقية الماء: بذور مطحونة تستخدم كعامل ترسيب لجسيمات العكارة والبكتيريا

- فوائد جلدية وشعرية:

- لاستخدامات عطرية/تجميلية: مطهر للجروح، مرطب للبشرة، يعالج حب الشباب والإكزيما
- علاج فروة الرأس: يقوي البصيلات، يخفّف القشرة والحكة
- فوائد عطرية: زيوت الأزهار تضيف نفحات خضراء ألدهيدية ومنعشة، تعزز التركيز وتخفف التوتر عند استخدامها في العلاج العطري أو كبخور خفيف

طرق التحضير:

التحضيرات الطبية:

1. منقوع الأوراق

- ملعقة كبيرة أوراق مجففة في 250 مل ماء مغلي، يُغطّى 10 دقائق، ويُشرب كوب مرتين يوميًا

2. مسحوق الأوراق

- يُضاف للمشروبات أو العصائر بجرعة 1–2 غ يوميًا

3. كبسولات مستخلص معياري

- 300–600 ملغم، 2–3 مرات يوميًا لمدة لا تجاوز شهرًا بدون استشارة

4. زيت بذور المورينجا

- نقع بذور مطحونة في زيت ناقل (جوز الهند أو زيت الزيتون) بنسبة 1:3، تسخين خفيف 1 ساعة ثم تصفية، يستخدم موضعيًا لعلاج المفاصل أو الجروح

التحضيرات العطرية:

1. زيت عطري من الأزهار (Steam Distillation)

- تقطير أزهار شبه مجففة بالبخار للحصول على زيت طيّار

- نفحات رئيسية: ألدهايدات (E-2-hexenal)، مونوتربينات، هايدروكربونات طويلة السلسلة

2. ماء أزهار (Hydrosol)

- حاصل التقطير نفسه يُستخدم كمنظف ومنعش للبشرة والشعر

3. بخور أو أقراص عطرية

- مزج مسحوق أزهار وجذور مُجفّفة مع مسحوق بخور خشب الصندل، إضافة 5–10% زيت عطري، تشكيل وتجفيف

4. ماء عطر منزلي

- إضافة 5 مل زيت عطري إلى 50 مل إيثانول 90%، ترك 3–4 أسابيع ثم إضافة 150 مل ماء مقطر وترشيح

الجرعة والاستخدام:

- داخليًا:

- منقوع أو كبسولات وفقًا للحالة (سكري، دهون)، دون تجاوز 600 ملغم مستخلص معياري يوميًا

- خارجيًا:

- زيت عطري مخفف 1–2% في زيت ناقل للتدليك أو كبخور صباحي لتعطير المكان

- فترة العلاج الداخلي لا تجاوز 4–6 أسابيع دون استشارة

النباتات الموصى بخلطها معها:

- دعم النوم والاسترخاء: لافندر–بابونج–الياسمين
- تنشيط الجهاز الهضمي: نعناع–يانسون–زنجبيل
- تعزيز الفعالية المضادة للميكروبات: ثوم–قرفة– كركم
- تركيبات بشرة وشعر: ورد دمشقي–ألوة فيرا–زيت الأرجان

الآثار الجانبية والتفاعلات:

- اضطرابات معوية: غازات أو إسهال عند الجرعات العالية
- خفض ضغط الدم والسكر بشكل كبير: مراقبة لحالة المرضى المصابين بهبوط ضغط أو سكري
- تهيّج جلدي أو حساسية عند الاستخدام المكثف للزيت العطري المركز
- تفاعلات دوائية محتملة مع أدوية السكري، مضادات التخثر، أدوية الغدة الدرقية

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة: تجنب داخلياً وخارجياً دون استشارة (تقلصات رحمية محتملة)
- الأطفال دون 12 عامًا: لا يُنصح بالاستهلاك المكثف
- أمراض سيولة الدم – مرضى Warfarin

- فرط الحساسية لعائلة Moringaceae

توصيات عامة:

- استخدام أوراق وأزهار طازجة أو مجففة حديثًا لضمان تركيز عالٍ من الزيوت الطيارة
- حفظ الزيوت المجففة والمستخلصات في عبوات داكنة محكمة الإغلاق بعيدًا عن الحرارة والرطوبة
- استشارة طبيب أو صيدلي قبل الاستخدام طويل الأمد أو المتزامن مع أدوية مزمنة

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- البذور
- الزهور
- القرون (الجناح)
- الجذور

Citations

Moringa oleifera flowers: insights into their aroma chemistry، anti-inflammatory and antioxidant properties

Medicinal properties of Moringa oleifera: An overview of promising healer

Exploring the Phytochemical, Pharmacological and Nutritional Properties of Moringa oleifera: A Comprehensive Review

inflammatory, and Related -ioxidant, Anticancer, AntiMoringa oleifera: Ant Properties of Extracts in Cell Lines

A Review on the Antidiabetic Properties of Moringa oleifera Extracts: Focusing on Oxidative Stress and Inflammation

21. التمر الهندي (حُمَر) (Tamarindus indica)



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: التمر الهندي، الحمر، العرديب، تمر العبيد
- الاسم العلمي: Tamarindus indica
- الفصيلة: البقولية (Fabaceae)

المركبات النشطة والأجزاء المستخدمة:

- الأجزاء المستخدمة: اللب (الثمار)، البذور، الأوراق، الأزهار، الجذوع
- الأحماض العضوية: طرطريك (الأساسي)، سيتريك، ماليك، سكسينيك
- الفينولات والفلافونويدات: كاتشين، إيبيكاتشين، Procyanidin B2، حمض الكلوروجينيك، حمض الكافئيك
- ألياف غذائية وبكتين وجالاكتوكسيلوجلوكان (Polysaccharide)
- فيتامينات: C، B1، B3؛ معادن: K، Mg، Ca، Fe، P، Zn
- أحماض أمينية أساسية تسعة (في الأوراق والبذور)
- أحماض دهنية في زيت البذور: أوليك (أوميغا-9)، لينولييك (أوميغا-6)، بالميتيك
- زيوت طيارة بكميات قليلة في الأجزاء الخضرية والثمارية

الفوائد الطبية:

- ملين طبيعي فعّال لعلاج الإمساك وتنظيم حركة الأمعاء وتحسين الهضم
- مضاد أكسدة قوي يحمي الخلايا من التلف التأكسدي ويبطئ شيخوخة الأنسجة
- خافض للسكر في الدم (يقلل الجلوكوز وHbA1c) ويحسّن حساسية الأنسولين بناءً على تجارب حيوانية
- خافض للكوليسترول والدهون الثلاثية، يدعم صحة القلب والأوعية الدموية
- مضاد للالتهابات ومسكن لآلام المفاصل والتهابات الجهاز الهضمي

- مضاد للميكروبات: فعّال ضد بكتيريا Staphylococcus وE. Coli، وفطريات Candida spp. وDermatophytes

- طارد للديدان والطفيليات المعوية (عشبي ووقائي)

- مدر للبول ومنظّم لوظائف الكلى وتحسين تصريف الصفراء

- مضاد للتقرحات: نشاط مضاد لقرحة المعدة والأمعاء بفضل خصائصه المحمية للأغشية المخاطية

- مضاد للسرطان: مستخلص بذور التمر الهندي يثبط نمو الخلايا الورمية ويعوق تكوين الأوعية الداعمة للأورام

الفوائد العطرية واستخدامه في العطور والبخور:

- مستخلص لب التمر الهندي (Tamarindus indica fruit juice) يُستخدم كمثبت ورائحة حمضية ناعمة في مستحضرات الصابون والشامبو ومنتجات العناية بالبشرة

- يضفي مسحوق اللب المجفف الطفيف الحمضي نفحات مميزة عند إضافته لأقراص أو أعواد البخور

- خلط مسحوق الأزهار مع الصندل وخشب العود يخرج بخوراً ذا طبقات عطرية فاكهية خفيفة

طرق التحضير والاستخدام:

1. عصير التمر الهندي

- 30 غ من اللب المنزوعة النوى في 500 مل ماء ساخن، تُغطى 10–15 دقيقة، ثم تصفى ويحُلى بالعسل أو السكر.

2. منقوع الأوراق

- ملعقة كبيرة أوراق مجففة في كوب ماء مغلي، يُغطى 10 دقائق ويُشرب أو يُستخدم غرغرة.

3. مسحوق اللب

- يُجفف اللب ويُطحن، ويُضاف إلى العصائر أو الأطعمة كتوابل حامضة، أو يستخدم في أقراص البخور.

4. مغلي البذور

- 5–10 غ من البذور المطحونة في لتر ماء يغلى 5–10 دقائق، يُشرب لعلاج الطفيليات المعوية.

5. مستخلص كحولي

- انقع 50 غ لب مطحون في 200 مل كحول 70% لمدة 7 أيام، يُصفى ويُستخدم موضعيًا وتناوليًا تحت إشراف طبي.

الجرعة والاستخدام:

- عصير/منقوع: كوب (150 مل) 1–2 مرة يوميًا.
- مغلي البذور: كوب واحد مساءً لعلاج الديدان.
- مسحوق اللب: 5–10 غ يوميًا ضمن الوجبات.
- مستخلص معياري: 300–600 ملغ مرتين يوميًا (سكري، دهون) تحت متابعة مختص.

النباتات الموصى بخلطها معها:

- للجهاز الهضمي : النعناع واليانسون والبابونج.
- لخفض السكر والالتهابات: الزنجبيل والقرفة والكركم.
- للبخور والعطور: الصندل والمسك والعود.

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

- الإسهال والغازات عند الجرعات العالية.
- حرقان المعدة وحساسية للأحماض في بعض الأشخاص.
- تآكل مينا الأسنان بالاستهلاك المفرط للعصير.
- قد يسبب انخفاضًا حادًّا في سكر الدم وضغط الدم عند مرضى السكري والهبوط.
- تفاعلات دوائية مع مميعات الدم وأدوية السكر والضغط.
- يمنع قبل العمليات الجراحية أسبوعين لمخاطره على سكر الدم وسيولته.
- الحوامل والمرضعات والأطفال دون 12 عامًا: يستلزم استشارة طبية.

التوصيات:

- الاعتدال في الاستهلاك (لا تتجاوز 10–15 غ لب يوميًا).
- حفظ اللب والأوراق المجففة في عبوات محكمة الإغلاق بعيدًا عن الرطوبة والحرارة.
- استخدم اللب الطازج أو المجفف حديثًا للحصول على أعلى تركيز من الفيتامينات والمركّبات الفعّالة.

الأجزاء المستخدمة:

- اللب (الثمار)
- البذور
- الأوراق
- الأزهار

Citations

1. Pratap Kalita et al., Tamarind Seed and Its Role in Cancer Prevention and Control, Springer

2. Radha S. & Kusum S., Traditional, Pharmacological, and Therapeutic Properties of Tamarindus indica, J Plant Sci & Res, 2024

3. Narender Koyagura et al., Antidiabetic and Hepatoprotective Activities of ruit Pulp, Int J Pharma Clin Sci, 2013Tamarindus indica F

9. COSMILE Europe, TAMARINDUS INDICA FRUIT JUICE – Cosmetic Ingredient

22. الليمون (Citrus limon)



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: الليمون
- الأسماء الشعبية: الحامض
- الاسم العلمي: Citrus limon
- الفصيلة: السذابية (Rutaceae)

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

- الأجزاء المستخدمة: الثمار (اللب، العصير، القشر)، الأوراق، الأزهار أحيانًا
- الفلافونويدات: ديوسمين، هيسبيريدين، ليموسيتين
- الأحماض الفينولية: حمض الفيروليك، حمض السينابيك، حمض الـp-هيدروكسي بنزويك
- الزيوت الطيارة: D-limonene (50–70% من زيت القشر)، β-pinene، γ-terpinene، ألدهيدات (شكلين) ومونوتربينات أخرى
- الأحماض العضوية: حمض الستريك، حمض الماليك
- فيتامينات: C (30–50 ملغ/100 مل)، B1، B3
- البكتين والألياف القابلة للذوبان

الفوائد الطبية والعطرية:

- مضاد أكسدة قوي يحمي الخلايا من التلف التأكسدي ويبطئ علامات الشيخوخة
- مضاد للالتهابات: يقلل من إنتاج وسطاء الالتهاب مثل البروستاجلانديات
- مضاد للبكتيريا والفطريات يساهم في مكافحة الالتهابات الجلدية والجهازية
- مضاد للسرطان: خصائص limonoids والفلافونويدات تثبط نمو خلايا الثدي والجلد والقولون
- يحسّن الهضم ويخفف الإمساك والغازات بفضل الأحماض العضوية والألياف
- منظّم للضغط وضابط للكوليسترول لحماية القلب والأوعية الدموية
- مدر للبول ومانع لتكوّن حصوات الكلى عبر حمض الستريك

- منشط للمناعة بفضل فيتامين C والفينولات

- خواص عطرية: نفحات حمضية منعشة ترفع المزاج وتهدئ الأعصاب عند استخدام زيت القشر أو بخار الأزهار

طرق التحضير:

- عصير الليمون: عصر الثمار وشرب العصير مباشرة أو مع الماء

- ماء الليمون: إضافة شرائح أو عصير إلى ماء بارد أو دافئ

- منقوع القشر: نقع بشر القشر المجفف في ماء ساخن 5–10 دقائق

- زيت الليمون الأساسي: استخلاص زيت القشر بالتقطير بالبخار واستخدامه في العلاج العطري والتنظيف المنزلي

- بخور القشر: تجفيف بشر القشر وخلطه مع أعواد البخور الأخرى ثم إشعاله.

الجرعة والاستخدام:

- لا توجد جرعة ثابتة، ولكن يُنصح:

- 1–2 ملاعق كبيرة عصير في كوب ماء يوميًا

- 2–3 أكواب ماء الليمون أو المنقوع أسبوعيًا

النباتات الموصى بخلطها معها:

- النعناع والبابونج لتهدئة الجهاز الهضمي وتعزيز المذاق
- الزعتر لتحسين الفاعلية المضادة للميكروبات
- الورد الدمشقي لرفع الطبقات العطرية في الخلطات التجميلية والعطرية

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

- تآكل مينا الأسنان عند الإفراط في شرب العصير دون شطف الفم
- حرقة المعدة وارتجاع المريء لدى المصابين بحساسية الأحماض
- تهيج جلدي وضوئي عند تطبيق زيت القشر المركز ثم التعرض للشمس
- تفاعلات محتملة مع أدوية حموضة المعدة ومميعات الدم
- موانع في حالات قرحة المعدة الشديدة وارتجاع المريء الحاد

توصيات عامة:

- الاعتدال في الاستهلاك وشرب الماء بعد العصير لحماية الأسنان
- حفظ القشر والأوراق المجففة في عبوات محكمة بعيدًا عن الرطوبة والحرارة
- استشارة طبيب أو صيدلي عند وجود أمراض مزمنة أو تناول أدوية مسبقة

الأجزاء المستخدمة:

- الثمار (اللب، العصير، القشر)
- الأوراق
- الأزهار (اختياري في بعض الخلطات)

المراجع

A Review of the Chemistry, —Citrus limon (Lemon) Phenomenon

(Properties, Applications... (MDPI Pharmacological

Carcinogenic Effect of Lemon & Lemon Products in Cancer Therapy... -Anti 210

(IJTSRD)

(Pharmacological Properties of Citrus Fruit (SpringerLink

23. الكالبتوس (Eucalyptus)



المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

نسبة الزيت الطيّار الرئيسية في أوراق الأوكالبتوس تتراوح بين 1.5–3.0%، ويحتوي على: 1,8) cineole-سينيول) بنسبة 50–70%، α-بينين، ليمونين، γ-تربينين، وألدهيدات ومونوتربينات أخرى. كما تحتوي الأوراق على فلافونويدات (كالقيرسيتين) وتانينات تمنحها تأثيرات مضادة للأكسدة والقابضة.

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق (للاستخلاص بالبخار أو النقع)

- الزيت العطري المقطّر بالبخار من الأوراق

- الخشب (في صناعة البخور وأعواد العطر)

الفوائد الطبية والعطرية:

- أمراض الجهاز التنفسي: مقشع ومدر للبلغم، يفتح المسالك الهوائية ويخفّف الاحتقان والسعال والربو.

- مضاد للميكروبات: يقضي على البكتيريا (Staphylococcus, E. Coli)، الفطريات (Candida)، والفيروسات في الاستنشاق الموضعي أو الغرغرة.

- مضاد للالتهابات ومسكن: يخفّف التهابات المفاصل والعضلات وآلام الروماتيزم عند الاستخدام الموضعي المخفف.

- تحسين صحة الفم: مضاد للبكتيريا المسببة لالتهابات اللثة وفم الكائنات الدقيقة ويقلّل رائحة الفم الكريهة في معاجين الأسنان وغسولات الفم.

- خصائص عطرية: رائحة منعشة نقيّة تحفّز الوضوح الذهني وتقلّل التوتر عند الاستنشاق، وتستخدم في العلاج العطري لرفع المزاج وتعزيز التركيز.

- طارد للحشرات: يُضاف إلى الزيوت الطيّارة أو البخور لطرد البعوض والقراد والأفاعي الطائرة.

طرق التحضير والاستخدام:

1. التقطير بالبخار لاستخلاص الزيت العطري من الأوراق لاستخدامه في العلاج العطري والتدليك (Steam Distillation).

2. بخار الاستنشاق: إضافة 3–5 قطرات من الزيت إلى ماء ساخن، والاستنشاق تحت منشفة لتخفيف الاحتقان.

3. النقع (الشاي): ملعقة صغيرة أوراق مجففة في كوب ماء مغلي، يُغطّى 5–10 دقائق ثم يُشرب أو يُستخدم غرغرة بحذر نظراً لسمية الزيت عند الاستخدام الداخلي المفرط.

4. أعواد البخور: خلط مسحوق أوراق أو زيت عطري مع قاعدة البخور (صندل أو رماد) وتشكيل أعواد ثم تجفيفها، ثم إشعالها لإضفاء أجواء منعشة وطاردة للحشرات.

الجرعة والاستخدام:

- خارجياً أو بالاستنشاق فقط، تفادي الاستخدام الفموي بدون استشارة طبية.
- للزيوت العطرية: يُخفف 1–2% في زيت ناقل (اللوز أو جوز الهند) للتدليك الموضعي، 2–3 مرات يومياً.
- بخار الاستنشاق: جلسة واحدة يومياً كحد أقصى، مع تجنّب استنشاق التركيزات العالية للأطفال أو الحوامل.

النباتات الموصى بخلطها معها:

- لتهدئة الأعصاب وتعزيز الاسترخاء: لافندر، بابونج
- لتحسين المفعول المضاد للميكروبات: زعتر، شمر

- لتعزيز الفعالية التنفسية: النعناع، الأوكالبتوس الأبيض

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

- قد يسبب سمية إذا ابتلع بجرعات عالية (قيء، إسهال، دوار، تشنّجات).

- تهيّج جلدي أو تحسّس عند تطبيق الزيت غير المخفف على البشرة الحساسة.

- ممنوع للأطفال دون 6 سنوات والرضع، والحوامل والمرضعات، ومرضى الربو الحاد أو أمراض الكبد والكلى دون إشراف طبي.

- تفاعلات محتملة مع أدوية خفض السكر والضغط ومدرات البول، لذا استشر طبيبك قبل الاستخدام المتزامن.

توصيات عامة:

- حفظ الأوراق والزيوت في عبوات داكنة ومحكمة بعيدًا عن الضوء والحرارة.

- إجراء اختبار حساسية جلديّ بسيط قبل الاستخدام الموضعي.

- استشارة مختص قبل البدء بعلاج طويل الأمد أو للاستخدام الداخلي.

24. الخروب (Ceratonia siliqua)



المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

الأجزاء المستخدمة: قرون (اللُّبّ)، البذور، الأوراق، القرون الجافة لصنع البخور واستخلاص الزيوت.

سكريات: سكروز (30–38%)، فركتوز (5–7%)، غلوكوز (5–6%) تمنح طابعًا حلوًا مميزًا.

ألياف (27–50%): بكتين وجالاكتوكسيلوجلوكان تعمل كمهدّئ للأمعاء ومضادّ للإسهال.

بوليفينولات وفلافونويدات: تَانينات سيسكويتيربينية، جليكوسيدات، بروانثوسيانيدينات، فينولية (حمض الكلوروجينيك، الكافئيك) تمنحها خصائص مضادة للأكسدة والتهابات ومضادة للميكروبات.

معادن: كالسيوم، ماغنسيوم، بوتاسيوم، حديد؛ فيتامينات B وE وC.

زيت عطري بسيط يأتي من بذور مطحونة بمعالجة خاصة لاستخراج الأحماض الدهنية.

الفوائد الطبية والعطرية:

الجهاز الهضمي: ملين طبيعي لعلاج الإمساك، مقبّض لعلاج الإسهال حيويًا بفضل التانينات، ويعالج التقلصات والالتهابات المعوية.

القلب والأوعية: يخفض LDL والدهون الثلاثية، ينظّم ضغط الدم ويحسّن مرونة الأوعية بفضل البوتاسيوم والألياف والأحماض الفينولية.

مضاد للأكسدة: يحمي الخلايا من التلف بواسطة الجذور الحرة ويبطئ علامات الشيخوخة الصناعية والمَبْيضَة الجلديّة.

خافض لسكر الدم: يثبط α-أميليز/α-غلوكوزيداز ويخفض الجلوكوز والـHbA1c، مفيد لمرضى السكري تحت متابعة طبية.

مضاد للسرطان: حمض البروانثوسيانيدين ومركبات الفلافونويد تثبط نمو خلايا سرطان الثدي والقولون في الدراسات المخبرية.

تنشيط المناعة: يزيد إنتاج الأجسام المضادة والخلايا البلعمية، يقوّي الدفاعات ضد العدوى.

مضاد للميكروبات: فعال ضد Staphylococcus, E. Coli، Candida، Dermatophytes.

عطور وبخور: مسحوق قرون الخروب يضفي نفحات حلوة فاكهية دافئة عند إضافته لأعواد البخور، ويستخدم في العطور الخفيفة ومستحضرات الصابون.

طرق التحضير والاستخدام:

عصير أو منقوع اللب: نقع 30 غ لبّ مجفف أو طازج في 500 مل ماء ساخن 10–15 دقيقة ثمّ تصفية وتحلية بالعسل.

مسحوق اللب المجفف: يُطحن ويُضاف للعصائر والسموثي أو يُستخدم في صناعة البخور مع الصندل والعود بنسبة 1:1.

مغلي البذور: 5–10 غ بذور مطحونة في 1 لتر ماء يغلى 5 دقائق ثم يُشرب لعلاج الديدان المعوية.

مستخلص كحولي موضعي: انقع 50 غ لبّ مطحون في 200 مل كحول 70% لسبعة أيام، يُصفّى ويُستخدم كتونر للبشرة أو للتدليك العطري.

الجرعة والاستخدام:

داخليًا: كوب (150 مل) 1–2 مرات يوميًا، مسحوق اللب 5–10 غ ضمن الوجبات.

لعلاج الديدان: مغلي البذور مرة يوميًا مساءً.

خارجيًا: إضافة قطرات المستخلص الكحولي أو الزيت المخفف 1–2% على الجلد حسب الحاجة.

فترة العلاج الداخلي لا تجاوز 4–6 أسابيع دون استشارة.

النباتات الموصى بخلطها معها:

الجهاز الهضمي ومضغ: النعناع، الينسون، الشمر

لخفض السكر والالتهابات: القرفة، الزنجبيل، الكركم

للبخور والعطور: الصندل، العود، المسك الطبيعي

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

اضطرابات هضمية (إسهال، غازات) عند الجرعات العالية.

تآكل مينا الأسنان بالعصير المركز دون شطف الفم.

قد يسبب تفاعلات مع أدوية السكري، سيولة الدم، وضغط الدم.

يمنع قبل الجراحة أسبوعين لآثاره على السكر والسيولة.

تجنبه في الحمل والرضاعة والأطفال دون 12 سنة دون إشراف طبي.

توصيات عامة:

حفظ اللب والأوراق والبذور في عبوات جافة ومحكمة بعيداً عن الرطوبة والحرارة.

استخدام اللب المجفف حديثًا للحصول على أعلى تركيز من السكريات والمركبات الفعّالة.

استشارة طبيب أو صيدلي قبل الاستخدام الطويل الأمد أو المتزامن مع أدوية مزمنة.

Citations

Deeparomatherapy –Eucalyptus Oil Uses in Aromatherapy

Botanical Online –Properties of eucalyptus

Inflammopharmacology –Therapeutic applications of eucalyptus essential oils (rSpringe)

The Medicinal Plants –Eucalyptus: Uses, Side Effects, and Medicinal Benefits

VedaOils –How to Make Your Own Incense Sticks

–Exploring Carob (Ceratonia siliqua L.): A Comprehensive Assessment of... (Plants (MDPI

properties of Ceratonia siliqua L.: A Phytochemical and pharmacological Journal of Applied Pharmaceutical Science –comparative review...

Austin –Phytochemical, Nutritional and Pharmacological Potentialities of Carob J Plant Bio

Note: تم تصحيح الكميات والأساليب بناءً على أحدث الدراسات لضمان دقة المعلومات وتعزيز الوضوح.

25. الحِناء Lawsonia inermis



المركبات الفعّالة والأجزاء المستخدمة:

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق الجافة أو الطازجة
- البذور (نادرًا)
- الجذور (في بعض الوصفات الشعبية)

المحتويات الكيميائية:

- اللاوسون (Lawson، 2-هيدروكسي-1,4-نافثوكوينون): 1–2%
- الفلافونويدات (مثل كيرسيتين وروتين)
- التانينات (10–15%)
- الصمغ والميوسيلج (4–6%)
- السابونينات
- الزيوت الطيّارة بكمية ضئيلة (لينالول، جيرانيول)
- الأحماض الفينولية (حمض الغاليك، الكلوروجينيك)

الفوائد الطبية والتجميلية:

- صبغ الشعر والجلد:
- يلون الشعر بدرجات البنيّ المائل إلى الأحمر ويغلفه بحماية طبيعية
- يُستخدم كحنة للوشم المؤقت وتلوين الأظافر
- مضاد ميكروبي وفطري:
- فعال ضد الفطريات المسببة للقشرة والقوباء
- يثبط نمو البكتيريا الممرضة في الجلد
- مضاد التهاب ومسكن:

- يُهدئ التهابات الجلد وتهيج فروة الرأس

- يخفف الآلام الموضعية عند وضع عجينة الأوراق على الجروح الخفيفة

- مضاد أكسدة:

- يحمي الخلايا من أضرار الجذور الحرة ويؤخر علامات الشيخوخة

- دعم الجهاز المناعي:

- يقوّي دفاعات الجسم عند تناوله كبسطة أو مغلي

- تأثيرات هضمية:

- مغلي الأوراق يخفف الإمساك وينظم حركة الأمعاء

- مضاد للإسهال الخفيف

- تأثير خافض للسكر والضغط:

- يساهم في خفض مستويات الجلوكوز وضغط الدم عند الاستخدام المنتظم

طرق التحضير والاستخدام:

- عجينة الحناء للشعر والجلد:

1. اطحن 50–100 غ من الأوراق الجافة.
2. أضف ماءً مغليًّا تدريجيًا حتى الحصول على قوام كريمي.
3. اترك العجينة لترتاح 6–8 ساعات قبل الاستخدام.
4. طبّقها على الشعر أو الجلد 1–2 مرات أسبوعيًا.

- مغلي الأوراق الدوائي:

1. اغلي 10 غ من الأوراق في 500 مل ماء لمدة 5–10 دقائق.

2. صفّه وشربه دافئًا مرتين يوميًا.

- زيت الحناء (للشعر الجاف):

1. انقع أوراق الحناء في زيت الزيتون أو جوز الهند لمدة أسبوع.

2. استخدم الزيت كبلسم يترك على الشعر 1–2 ساعة قبل الغسل.

- معجون موضعي للجروح:

1. اخلط مسحوق الأوراق مع ماء ورد أو جل الصبار.

2. ضع طبقة رقيقة على المنطقة الملتهبة وغيّرها يوميًا.

الجرعة والاستخدام المقترح:

- داخليًا (مغلي): كوب 150–200 مل مرتين يوميًا بعد الوجبات.

- خارجيًا (عجينة/معجون): 50–100 غ تطبيق واحد إلى مرتين أسبوعيًا للشعر أو الجلد.

- زيت الحناء: مساج فروة الرأس مرتين أسبوعيًا.

النباتات الموصى بخلطها معها:

- للشعر والتلوين:
- إكليل الجبل (Rosmarinus officinalis)
- حلبة (graecum-Trigonella foenum)
- للمغلي والجرعات الداخلية:
- قشر الرمان (Punica granatum)
- كركم (Curcuma longa)
- زنجبيل (Zingiber officinale)
- للتهدئة الجلدية:
- ألو فيرا (Aloe vera)
- بابونج (Matricaria chamomilla)

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

- تحسس جلدي (احمرار، حكة) خاصة عند أصحاب البشرة الحساسة.
- عيون متهيجة إذا لامس المعجون ملتحمة العين.
- قد يجفف الشعر أو الجلد عند الاستخدام المفرط دون بلسم لاحق.
- تمنع في حالات:
- الحمل والرضاعة دون استشارة الطبيب

- فقر الدم المنجلي ومرضى G6PD (خطر تكسر الدم)

- حالات الكبد الحادة (عند الاستخدام الداخلي)

- قبل جراحات الجلد لتجنّب تأثير التانينات على التئام الجروح.

التوصيات العامة:

- إجراء اختبار حساسية صغير قبل الاستخدام الواسع.

- تجنب "الحناء السوداء" المحتوية على PPD (بارافينيلين دايمين) السامة.

- استخدام أوراق عالية الجودة خالية من المبيدات.

- تخزين المسحوق في عبوات محكمة بعيدًا عن الرطوبة والحرارة.

- استشارة مختص قبل الدمج مع أدوية معينة أو حالات صحية مزمنة.

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق

- البذور (نادرًا)

- الجذور (في الوصفات الشعبية)

- الزيوت المنقوعة (زيت الحناء)

26. الإشواجندا (عُبَبْ) الجنسنج الهندي- Withania somnifera



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: الإشواجندا
- الأسماء الشعبية: العبعب المنوم، الكرز الشتوي، الجينسنغ الهندي
- الاسم العلمي: Withania somnifera
- الفصيلة: الباذنجانية (Solanaceae)

□ المركبات الفعّالة والأجزاء المستخدمة:

- الجذور: المصدر الأساسي للمركبات النشطة
- الأوراق: تُستخدم أحيانًا في المستحضرات الموضعية أو المغلي.

- المركبات النشطة:

- ويثانوليدات (Withanolides): مثل Withaferin A وWithanolide D
- قلويدات: مثل Withanine وSomniferine
- فلافونويدات: كيرسيتين، كامبفيرول
- أحماض أمينية، سابونينات، ستيروويدات نباتية
- زيوت طيّارة خفيفة: رائحة ترابية خفيفة تشبه رائحة جذور الخيول

□ الفوائد والاستخدامات الطبية:

- مكيفة (Adaptogen): تساعد الجسم على التكيف مع الإجهاد الجسدي والنفسي
- مهدئة ومنومة: تخفف الأرق وتحسّن جودة النوم
- مضادة للقلق والتوتر: تخفض الكورتيزول وتوازن المزاج
- تعزيز الوظائف المعرفية: تحسين التركيز والذاكرة
- مضادة للالتهابات: فعالة في حالات التهاب المفاصل والتورمات المزمنة

- مضادة للأكسدة: تحمي الخلايا من التلف التأكسدي

- دعم المناعة: تنشط الخلايا البلعمية وتزيد الأجسام المضادة

- صحة الرجال: ترفع التستوستيرون وتحسّن الخصوبة

- مضادة للسكري: تخفض الجلوكوز وتحسّن حساسية الإنسولين عبر تثبيط DPP-4

- مضادة للسرطان: Withaferin A يثبط نمو خلايا سرطان الثدي، البروستاتا، الجلد، القولون

الفوائد العطرية والتحضير العطري:

- الرائحة: ترابية دافئة، تُستخدم في العلاج العطري لتهدئة الأعصاب وتحفيز التركيز

- زيت عطري منزلي:

- انقع 50 غ من الجذور المجففة في 250 مل زيت ناقل (زيت جوز الهند أو زيت اللوز) لمدة أسبوع

- صفِّ الزيت واستخدمه للتدليك أو كمكون عطري في كريمات البشرة

- بخور الإشواجندا:

- امزج مسحوق الجذور مع الصندل واللبان بنسبة 2:1:1

- شكّل أقراصًا صغيرة وجففها، ثم أشعلها على فحم لإضفاء جو مهدئ ومنعش

طرق التحضير والاستخدام:

1. شاي الإشواجندا

- ملعقة صغيرة من الجذور المجففة في كوب ماء مغلي، يُغطّى 10 دقائق ثم يُصفّى

2. مسحوق الجذور

- يُخلط مع الحليب أو العسل أو يُضاف للعصائر، 1–2 غ يومياً

3. كبسولات مستخلص معياري

- 300–600 ملغ مرتين يوميًا، تحتوي على 1.5% ويثانوليدات

4. زيت الإشواجندا

- يُستخدم موضعياً لتدليك المفاصل أو فروة الرأس

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

- اضطرابات هضمية: غثيان، إسهال، انتفاخ
- نعاس ودوخة: خاصة عند الاستخدام الأول
- مشاكل الكبد (نادرة جدًا) عند الاستخدام المطوّل
- تفاعلات دوائية: مع المهدئات، أدوية السكري، ضغط الدم، والغدة الدرقية.

- موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة
- أمراض المناعة الذاتية (الذئبة، التصلب المتعدد)
- فرط نشاط الغدة الدرقية
- قبل العمليات الجراحية بأسبوعين

التوصيات:

- البدء بجرعات صغيرة وزيادتها تدريجيًا
- استشارة مختص قبل الاستخدام العلاجي أو المتزامن مع أدوية
- تجنب الاستخدام للأطفال دون 12 سنة
- إجراء اختبار حساسية قبل الاستخدام الموضعي

الأجزاء المستخدمة:

- الجذور
- الأوراق (أحيانًا)

المصادر:

- دراسة حول فعالية الإشواجندا في تحسين مقاومة الإنسولين والسكري
- مراجعة علمية حول خصائص الإشواجندا المضادة للسرطان
- دراسة حول تأثير Withaferin A على الخلايا السرطانية

27. الفرحة (عِنشط) – Acalypha fruticosa



الأسماء الشائعة:

الفرحة، العنشط، الأنم، الذفراء – Acalypha fruticosa Forssk.

التصنيف:

- **الفصيلة:** Euphorbiaceae
- **الجنس:** Acalypha

- النوع العلمي: Acalypha fruticosa Forssk.

الأسماء المحلية:

اليمن: الفرحة، العنشط، الأنم، الذفراء

الوصف النباتي والموطن:

فرعاء عطرية كثيفة التفرع، يصل ارتفاعها إلى 1–4 م. أوراقها بيضاوية خشنة الملمس، مسننة الأطراف، تنضح برائحة قوية عند فركها. تتوزع في بطون الأودية الدافئة والرطبة بأغوار جبال السراة حتى 1400 م، وتنمو على ضفاف الجداول ومناطق الظل الجزئي.

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- الأغصان/السيقان
- الجذور
- النبات الهوائي كاملاً

المركبات الفعالة:

- فلافونويدات (روتين، كيرسيتين)
- تانينات

- ألكالويدات (أكاليفين)

- زيوت طيارة

- أنثراكينونات

- سابونينات

- إينولين

- أحماض فينولية وتيربينويدات

الفوائد والاستخدامات:

حسب أجهزة الجسم

- الجهاز الهضمي

- علاج الإسهال، عسر الهضم، آلام المعدة

- مضاد للبكتيريا ومعالج لعدوى جرثومة المعدة

- تخفيف المغص، واستخدام تقليدي في الكوليرا

- الجهاز التنفسي

- علاج الربو والسعال ونزلات البرد

- مفيد في التهاب الأنف والقصبات

- الجلد والأغشية المخاطية

- مضاد للالتهابات (إكزيما، طفح جلدي)

- تضميد الجروح والتقرحات والدمامل

- علاج الجرب وتخفيف الحكة

- استخدام مهروس لعلاج البهاق تقليدياً

- الجهاز العصبي

- مضاد للتشنجات، علاج الصرع تقليدياً

- الجهاز البولي التناسلي

- علاج السيلان (Gonorrhea)

- العيون

- مغلي للأوراق لعلاج التهابات العين

حسب الأمراض والحالات:

- مضاد للالتهاب وخافض للحرارة

- طارد للديدان

- مضاد للملاريا وداء الليشمانيات تقليدياً

- نشاط مضاد للأورام وخلايا سرطانية مبدئي

- تنظيم سكر الدم ومضاد للسكري محتمل
- تخفيف آلام الروماتيزم
- مطهر لدغات الأفاعي (تقليدياً)
- تخفيف آلام الأسنان
- تقليل الانتفاخات
- علاج التهابات الفم واللثة
- تخفيف التهابات الضرع

طرق التحضير والاستخدام:

- مغلي (Decoction): غلي **5–10** غ من الأوراق أو الأجزاء الهوائية في **200–250** مل ماء لمدة **10–15** دقيقة، يُشرب **2–3** أكواب يومياً.
- منقوع (Infusion): نقع **2–3** غ من الأوراق المجففة في كوب ماء ساخن **10–15** دقيقة ثم يُشرب دافئاً.
- مهروس/معجون (Poultice): هرس الأوراق وتطبيق المعجون موضعياً على الجلد أو الجروح.
- مضغ الأوراق: **1–2** ورقة طازجة، **2–3** مرات يومياً.
- خلط مع اللبن: نقع أو هرس الأوراق مع اللبن الرائب وشرب الخليط لعلاج المغص والبرد.

28. الحباق البري – Clinopodium vulgare



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: الحبق البري
- الأسماء الشعبية: ريحان بري، نعناع بري، حبق الحقول
- الاسم العلمي: Clinopodium vulgare
- الفصيلة: الشفوية (Lamiaceae)

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

- الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار

ـ المركبات النشطة:

- زيوت طيارة: تحتوي على الثيمول، الكارفاكرول، اللينالول، البينين، والمنتول
- فلافونويدات: مثل الكيرسيتين والروتين
- بوليفينولات: مثل حمض الروزمارينيك وحمض الكافيك
- تانينات: ذات خصائص قابضة ومطهرة
- تربينات ثلاثية: مثل أورسوليك أسيد
- سابونينات

الفوائد والاستخدامات:

- تحسين الهضم وتخفيف الانتفاخ والغازات
- علاج اضطرابات المعدة والإسهال
- مضاد للالتهابات ومخفف لآلام المفاصل والتهابات الجهاز التنفسي
- مضاد للبكتيريا والفطريات
- مهدئ ومخفف للتوتر والقلق
- علاج السعال والتهاب الحلق ونزلات البرد

- مضاد للأكسدة وحماية الخلايا من التلف التأكسدي
- دعم صحة القلب والدورة الدموية
- تسريع التئام الجروح وتطهيرها
- تخفيف أعراض الحساسية الجلدية والتنفسية
- دعم صحة العين وتقليل الاحمرار والانتفاخ
- خصائص مضادة للسرطان عبر تثبيط نمو الخلايا السرطانية
- تخفيف أعراض جرثومة المعدة وتحسين بيئة الجهاز الهضمي

طرق التحضير:

- شاي الحبق البري: تُنقع الأوراق والأزهار المجففة في ماء مغلي لمدة **10** دقائق ثم تُصفّى
- مسحوق الأوراق: يُخلط مع العسل أو يُضاف إلى العصائر
- كمادات موضعية: تُغلى الأوراق وتُستخدم كمادات لعلاج الالتهابات الجلدية
- زيت الحبق البري: يُحضّر بنقع الأوراق في زيت ناقل ويُستخدم للتدليك أو كمكون عطري

الجرعة والاستخدام:

- شاي الحبق البري: كوب واحد **2–3** مرات يومياً
- مسحوق الأوراق: **0.5–1** غ يومياً
- الاستخدام الموضعي: حسب الحاجة، بعد اختبار الحساسية

- يُنصح بالاعتدال وعدم الإفراط في الاستخدام

الآثار الجانبية:

- ردود فعل تحسسية لدى بعض الأشخاص
- اضطرابات خفيفة في الجهاز الهضمي عند تناول كميات كبيرة
- دوخة أو صداع في حالات نادرة

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة
- الأطفال دون سن 12
- مرضى الحساسية تجاه نباتات الفصيلة الشفوية
- قبل العمليات الجراحية

التوصيات:

- استشارة مختص قبل الاستخدام العلاجي
- الالتزام بالجرعات وعدم الإفراط
- اختبار حساسية قبل الاستخدام الموضعي

المصادر العلمية:

- دراسة حول الخصائص المضادة للسرطان والأكسدة لـ Clinopodium vulgare
- مراجعة علمية حول الاستخدامات الطبية للحبق البري
- فوائد الحبق البري في الطب الشعبي
- تحليل المركبات العطرية والزيوت الطيارة

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- الأزهار

29. الخروع (تبُشع) – Ricinus communis



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: الخروع

- الأسماء الشعبية: شجرة الخروع، زيت الخروع

- الاسم العلمي: Ricinus communis

- الفصيلة: الفربيونية (Euphorbiaceae)

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

- الأجزاء المستخدمة: البذور (لإنتاج الزيت)، الزيت المستخلص من البذور.

- المركبات النشطة:

- حمض الريسينوليك (Ricinoleic acid)
- أحماض دهنية: الأوليك، اللينوليك، البالمتيك
- الريسين (Ricin): بروتين سام في البذور
- فلافونويدات، سابونينات، ألكالويدات، ستيرويدات نباتية، غلوكوزيدات
- مركبات فينولية في الأوراق والجذور
- مركبات طيّارة خفيفة في الأوراق

الفوائد والاستخدامات:

- علاج الإمساك العرضي كمُلين منبّه قوي
- تحفيز المخاض في نهاية الحمل تحت إشراف طبي
- ترطيب البشرة وعلاج حب الشباب والالتهابات الجلدية
- تعزيز نمو الشعر والرموش والحواجب
- تخفيف آلام المفاصل والعضلات موضعياً

- مضاد للبكتيريا والفطريات
- تسريع التئام الجروح
- تخفيف آلام الأسنان والعضلات عند استخدام الأوراق موضعياً
- علاج الصداع والحمى في الطب الشعبي
- دعم صحة الكبد والمناعة في بعض الاستخدامات التقليدية
- خصائص مضادة للسرطان وفقًا لدراسات أولية
- تخفيف أعراض الحساسية الجلدية
- مكافحة الطفيليات المعوية والديدان

طرق التحضير:

- زيت الخروع: يُستخرج من البذور بعد إزالة الريسين بالمعالجة الحرارية أو الكيميائية
- كمادات أوراق الخروع: تُستخدم موضعياً لتخفيف الألم والالتهاب
- مغلي الأوراق: يُستخدم خارجياً لعلاج الالتهابات الجلدية
- معجون بذور مطحونة: يُستخدم موضعياً في الطب الشعبي بعد إزالة السمّية

الجرعة والاستخدام:

- عن طريق الفم لعلاج الإمساك: 15–60 مل للبالغين، مرة واحدة فقط
- موضعياً: يُستخدم حسب الحاجة على الجلد أو فروة الرأس

- لا يُستخدم داخلياً إلا تحت إشراف طبي
- يُمنع الاستخدام المزمن كملين

الآثار الجانبية:

- اضطرابات الجهاز الهضمي: غثيان، قيء، إسهال، تشنجات
- الجفاف واختلال الكهارل
- تهيج الجلد أو رد فعل تحسسي
- اعتماد الأمعاء على الملين
- سمّية الريسين عند تناول البذور الخام

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة (إلا لتحفيز المخاض تحت إشراف طبي)
- الأطفال دون 12 سنة
- حالات البطن الحادة غير المشخصة
- الجفاف الشديد
- الحساسية تجاه الخروع أو مكوناته
- التفاعلات الدوائية مع مدرات البول، أدوية القلب، المضادات الحيوية

التوصيات:

- استشارة مختص قبل الاستخدام، خاصة عن طريق الفم
- عدم الاستخدام المزمن أو المفرط
- تخزين الزيت بعيدًا عن الأطفال
- تجنّب تناول البذور الخام بسبب سمّية الريسين

المصادر العلمية:

- مراجعة علمية حول الخصائص العلاجية للخروع
- فوائد زيت الخروع في الطب التقليدي
- دراسة حول تأثير أوراق الخروع في علاج الالتهابات
- تحليل المركبات الكيميائية في زيت الخروع

30. الزعتر البري – Thymus serpyllum



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: الزعتر البري
- الأسماء الشعبية: صعتر بري، حشيشة الشاي، زعتر الحقول
- الاسم العلمي: Thymus serpyllum
- الفصيلة: الشفوية (Lamiaceae)

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

- الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار
- الزيوت الطيارة: ثيمول، كارفاكرول، p-سيمين، لينالول، بيتا-كاريوفيلين
- الفلافونويدات: أبجينين، لوتولين، نارينجين
- بوليفينولات: حمض الروزمارينيك، حمض الكافيك
- تانينات
- فيتامينات ومعادن: فيتامين C، فيتامين A، حديد

الفوائد والاستخدامات:

- صحة الجهاز التنفسي: تخفيف السعال والبلغم ونزلات البرد والربو
- مضاد للميكروبات: يقاوم البكتيريا والفطريات والفيروسات
- صحة الجهاز الهضمي: تحسين الهضم وتخفيف الانتفاخ والغازات والإسهال
- مضاد للالتهابات: تخفيف آلام المفاصل والعضلات والتهابات الجهاز التنفسي
- مضاد للأكسدة: حماية الخلايا من التلف التأكسدي
- دعم المناعة: تعزيز الاستجابة المناعية بفضل مضادات الأكسدة والفيتامينات
- صحة الفم والأسنان: مطهر للثة ومضاد للنخر
- صحة القلب: خفض ضغط الدم وتقليل الكوليسترول الضار

- تسريع التئام الجروح وتنظيف الجلد من الالتهابات
- علاج جرثومة المعدة (H. Pylori) وتخفيف التهاب المعدة
- خصائص مضادة للسرطان: تثبيط نمو الخلايا السرطانية
- دعم صحة العين: تخفيف الاحمرار والانتفاخ والالتهابات الموضعية
- تخفيف أعراض الحساسية التنفسية والجلدية

كيفية التحضير:

- شاي الزعتر البري: نقع 1-2 غ من الأوراق والأزهار المجففة في 200 مل ماء مغلي 10 دقائق
- مسحوق الأوراق: خلط 0.5-1 غ مع العسل أو إضافته للعصائر
- كمادات موضعية: غلي الأوراق في ماء واستخدام الصُفرة لعلاج الالتهابات الجلدية والعين
- زيت الزعتر البري: استخلاص بالاستنشاق أو تدليك موضعي بعد التخفيف بزيت ناقل

الجرعة والاستخدام:

- شاي الزعتر البري: كوب 2-3 مرات يومياً
- مسحوق الأوراق: 0.5-1 غ يومياً
- الزيت الموضعي: حسب الحاجة بعد اختبار التحسس

الآثار الجانبية:

- اضطرابات خفيفة في الجهاز الهضمي (غثيان، إسهال)
- ردود فعل تحسسية لدى بعض الأشخاص
- دوخة أو صداع عند الاستهلاك المفرط
- تهيج الجلد عند استخدام الزيت المركز دون تخفيف

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة
- اضطرابات النزيف أو تناول أدوية سيولة الدم
- أمراض الغدة الدرقية غير المضبوطة
- حساسية تجاه نباتات الشفوية
- قبل العمليات الجراحية

التوصيات:

- استشارة طبيب أو مختص قبل الاستخدام العلاجي
- الالتزام بالجرعات المحددة
- اختبار حساسية الجلد قبل الاستخدام الموضعي
- تجنب الاستخدام المطول أو المفرط

المصادر العلمية:

- Jalil B. Et al. Wild thyme (Thymus serpyllum L.): a review of the current evidence of nutritional and preventive health benefits. Front. Nutr. 2024؛11:1380962.
- Agric4Profits. 12 Medicinal Health Benefits Of Thymus serpyllum (Wild Thyme). Agric4Profits, 2023.
- Mrkonjić Ž. Et al. Green Extraction Approach for Isolation of Bioactive Compounds in Wild Thyme Herbal Dust. Plants 2024;13(6):897.

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- الأزهار
- الزيت المستخلص من الأوراق والأزهار

31. القراص (حُمطُط) – Urtica dioica L.



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: القراص

- الأسماء الشعبية: حُمطُط، الحريق

- الاسم العلمي: Urtica dioica L.

- الفصيلة: القراصية (Urticaceae)

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

- الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الجذور، البذور

- المركبات النشطة:

- فلافونويدات (كيرسيتين، روتين)
- تانينات (حمض الغاليك، بروانثوسيانيدينات)
- مركبات فينولية (حمض الكلوروجينيك، حمض الكافئيك)
- أحماض دهنية (أوميغا-3، أوميغا-6) في البذور
- بروتينات (ليكتينات)
- صابونينات ستيرويدية (يوتيوبروست)
- زيوت طيارة (كارفاكرول، ليمونين، لينالول)

الخصائص اللسّاعة:

تمتاز الأوراق والسيقان بوجود مجسّات دقيقة تنفث خليطاً من حمض الفورميك والهيستامين والأسيتيل كولين عند ملامستها، مما يسبب وخزاً حاداً، احمراراً، وتورّماً موضعيّاً.

الفوائد والاستخدامات:

- تفتيت الحصى في الكلى والمرارة وزيادة تدفق البول
- علاج التهابات المسالك البولية وتخفيف احتباس السوائل

- معالجة أمراض النساء: غزارة الطمث، متلازمة ما قبل الحيض، تحسين الخصوبة، ودعم إدرار الحليب

- خفض الالتهاب والألم في حالات الروماتيزم والتهاب المفاصل

- دعم الجهاز المناعي وتحفيز إنتاج الأجسام المضادة

- تنظيم سكر الدم وتحسين حساسية الإنسولين

- خفض ضغط الدم والكوليسترول، وتحسين مرونة الأوعية الدموية

- تخفيف أعراض الربو والحساسية والاحتقان التنفسي

- تنشيط الأيض وتحسين الهضم وطرد الغازات

- علاج مشكلات الجلد والشعر: الإكزيما، حب الشباب، وتقوية الأظافر

طرق التحضير:

- منقوع الأوراق: 1–2 غ أوراق مجففة في 200 مل ماء مغلي، يُنقع 10 دقائق ثم يصفّى

- مغلي الجذور: 5 غ جذور مقطعة في 250 مل ماء يغلى 5–10 دقائق ثم يصفّى

- مسحوق البذور: يُطحن ويؤخذ 1 غ يومياً مع الطعام

- زيت القراص العطري: استخراج بالبخار من الأوراق، يُخفف 1–2% في زيت ناقل للتدليك

- كمادات أوراق مغلية: استخدام ماء الصُفرة لعلاج التهابات الجلد والتورمات

الجرعة والاستخدام:

- منقوع الأوراق: كوب واحد 2–3 مرات يومياً

- مغلي الجذور: كوب واحد مرتين يومياً

- مسحوق البذور: 0.5–1 غ يومياً

- الزيت العطري: تدليك موضعي مرتين يومياً بعد اختبار التحسس

- لا يُستعمل لأكثر من 4–6 أسابيع دون استشارة مختص

الآثار الجانبية:

- تهيج الجلد والطفح عند استخدام مستحضرات مركزة

- اضطرابات هضمية خفيفة (إسهال، غازات) في جرعات عالية

- دوخة أو صداع عابر

- ردود فعل تحسسية نادرة (احتقان أنفي، حكة)

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة دون إشراف طبي

- الأطفال دون 12 عاماً

- اضطرابات النزف وتناول مميعات الدم

- قصور حاد في وظائف الكلى

- حساسية تجاه نباتات القراصية

التوصيات:

- البدء بجرعات صغيرة وزيادتها تدريجياً حسب التحمل
- استشارة الطبيب أو الصيدلي عند تناول أدوية مزمنة
- شطف الفم بعد شرب المنقوع لحماية الأسنان
- اختبار حساسية موضعي قبل استخدام الزيت العطري

المصادر العلمية:

1. Parente R. Comprehensive review of Urtica dioica phytochemistry and anti-inflammatory properties. Phytochem Rev. 2025;24:1591–1628.
2. European Medicines Agency. Herbal Monograph on Urtica dioica L., radix. EMA; 2025.
3. Healthline. 6 Benefits of Stinging Nettle (Plus Side Effects). 2025.

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق
- الجذور
- البذور

32. الشرنجبان (حُدّيق) olanum incanum،



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: الشرنجبان
- الأسماء الشعبية: حُدّيق، حدق غباري، المر الكروي، التفاح المر
- الاسم العلمي: Solanum incanum L.
- الفصيلة: الباذنجانية (Solanaceae)

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

- الأجزاء المستخدمة: الثمار الناضجة، الأوراق، الجذور

- المركبات النشطة:

- قلويدات ستيرويدية (solasodine, incanumine)
- جليكوألكالويدات (solamargine)
- فلافونويدات (kaempferol, quercetin, rutin)
- أحماض فينولية (chlorogenic acid, protocatechuic acid)
- سابونينات وستيرولات (sitosterol, stigmasterol-β)
- فيتامينات (B2, C)

الخصائص السامة:

- يحتوي النبات على قلويدات سامة تتركز في الثمار غير الناضجة وقد تتسبب في تسمم معدي معوي حاد عند الأكل النيء.
- توجد أشواك وحراشف على السيقان والأوراق تسبب تهيجاً ميكانيكياً وجروحاً سطحية عند ملامستها.

الفوائد والاستخدامات:

- علاج لسعات العقرب: دهان موقع اللسعة بثمار ناضجة مخفوقة يخفف الألم والتورم.
- علاج آلام الأسنان وتقرحات الفم باستخدام مطحون الثمار موضعياً.

- مضاد للميكروبات والفطريات، يستعمل لالتهابات الجلد والبواسير.

- طارد للديدان المعوية عند تناول منقوع الأوراق والجذور.

- خافض للحرارة ومضاد للتشنج في حالات قرحة المعدة وتشنجات القولون.

- خافض لمستوى السكر في الدم وتحسين حساسية الإنسولين.

طرق التحضير:

- الدهان الموضعي: هرس الثمار الناضجة مع قليل من الماء وتطبيق المعجون على المكان المراد.

- منقوع النبات: **10** غرام من الأوراق أو الجذور المجففة في **500** مل ماء مغلي، يُنقع **10-15** دقيقة ثم يُصفّى قبل الشرب.

- مستخلص كحولي (70%): نقع النبات المقطع بنسبة **1:10** في كحول لمدة **48** ساعة ثم يُرشّح للاستخدام الفموي أو الموضعي.

الجرعة والاستخدام:

- منقوع الأوراق والجذور: كوب واحد 2-3 مرات يومياً.

- المستخلص الكحولي: 1-2 مل مخفف مرة واحدة يومياً.

- الدهان الموضعي: مرتين يومياً مع انتظار التأثير ووقف الاستخدام عند ظهور تهيج.

الآثار الجانبية:

- تهيج الجلد وحرقان موضعي عند الدهان.
- اضطرابات هضمية (إسهال، غازات) عند الجرعات العالية.
- دوار أو صداع عابر في حالات التسمم الخفيف.

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة دون إشراف طبي.
- الأطفال دون 15 عاماً.
- أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم غير المنضبط.
- فشل كلوي أو كبدي شديد.
- الحساسية السابقة للنباتات الباذنجانية.

التوصيات:

- تجنب استهلاك الثمار غير الناضجة تماماً.
- إجراء اختبار حساسية موضعي قبل استخدام الدهان.
- استشارة طبيب أو صيدلي قبل الاستخدام مع أدوية مزمنة.

المصادر العلمية:

1. Key Search. Lucidcentral; –Solanum incanum (Sodom Apple) –Factsheet 2025.

2. Aboras M.A.N. et al. Assessing the Effects of Solanum incanum Aerial Parts on Hematological and Biochemical Parameters in a Rat Model. African Journal of Biomedical Research. 2025.

3. Rani A., Singh J., Pawar S., et al. Solanum incanum L.: an updated review of botany, traditional uses, phytochemistry, and pharmacology. Discover Applied Sciences. 2025.

الأجزاء المستخدمة:

- الثمار الناضجة
- الأوراق
- الجذور

33. الداتور السلعي والشوكي (بنج ' منج) – Datura ferox L، Datura stramonium



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: الداتور
- الأسماء الشعبية: بنج، منج، خارّة، فلدقة
- الاسم العلمي: Datura ferox L.
- الفصيلة: الباذنجانية (Solanaceae)

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

الأجزاء المستخدمة: الثمار الناضجة، البذور، الأوراق، الأزهار، الجذور

- المركبات النشطة:

- قلويدات تربانية (scopolamine ،hyoscyamine ،atropine)
- جليكوألكالويدات (solamargine)
- فلافونويدات (quercetin ،kaempferol)
- صابونينات وستيرولات (stigmasterol ،sitosterol-β)
- أحماض فينولية (chlorogenic acid)

الفوائد والاستخدامات:

- مسكن للألم ومرخٍّ عضلي
- مضاد للتشنجات والربو (استنشاق دخان الأوراق لطرد البلغم)
- طارد للديدان المعوية في صورة منقوع جذور
- مطهر للجروح والتقرحات الجلدية
- علاج لسعات العقرب: دهان معجون الثمار الناضجة
- مدر للبول، يساهم في تفتيت حصى الكلى (استخدام خارجي أو منقوع مخفف)
- مهدئ ومنوم خفيف في الطب التقليدي بعد تنقية سامة القلويدات
- مضاد للميكروبات والفطريات في معالجة التهابات الفم واللثة
- أورام الحبل الشوكي (تجارب)

طرق التحضير:

- معجون موضعي: هرس الثمار الناضجة مع ماء بارد وتطبيق المعجون على الجلد

- منقوع جذور: 5–10 غرام جذور مقطعة في 250 مل ماء يغلى 10 دقائق ثم يُصفى ويُشرب دافئًا

- شاي الأوراق والأزهار: 1–2 غ أوراق مجففة في 200 مل ماء مغلي 10 دقائق

- مستخلص كحولي (70%): نقع 10 غ مادة نباتية في 100 مل كحول 70% لمدة 48 ساعة ثم يُرشّح

الجرعة والاستخدام:

- داخليًا: لا يُؤخذ عن طريق الفم إلا تحت إشراف طبي؛ الجرعات العلاجية للمنقوع لا تتجاوز كوبًا واحدًا (150 مل) مرة يوميًا

- خارجيًا: تطبيق المعجون أو الزيت المخفف 1–2 مرات يوميًا حسب الحاجة

- لا يُستخدم طويل الأمد كمسكن أو مهدئ

الآثار الجانبية:

- الهلوسة والهذيان وصعوبة التركيز

- اتساع حدقة العين وجفاف الفم واحمرار الجلد

- اضطرابات قلبية (خفقان، عدم انتظام النبض)

- دوخة، صداع، غثيان، قيء

- في حالات الجرعات العالية: تشنجات، ارتفاع حرارة الجسم، فقدان الوعي

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة
- الأطفال دون 15 سنة
- أمراض القلب والشرايين غير المضبوطة
- ارتفاع الضغط المزمن
- الزرق (المياه الزرقاء)
- تضخم البروستاتا الحاد
- تفاعلات مع أدوية مضادات الكولين

التوصيات:

- استشارة طبيب أو مختص قبل كل استخدام
- تجنب تناول الثمار غير الناضجة أو البذور النيئة
- اختبار حساسية جلدي بسيطة قبل التطبيقات الموضعية
- تخزين الأجزاء الجافة والزيوت بعيدًا عن متناول الأطفال

 33. الداتور السلعي والشوكي (بنج ' منج) - Datura ferox L، Datura stramonium

المصادر العلمية:

- Sharma M. Et al. Phytochemistry، Pharmacology, and Toxicology of Datura Species—A Review. Antioxidants 2021;10(8):1291.

الأجزاء المستخدمة:

- الثمار الناضجة
- البذور
- الأوراق
- الأزهار
- الجذور

34. اللزيق الشوكي (شبَّيط) – Xanthium orientale L.



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: اللزيق الشوكي، شبَّيط

- الاسم العلمي: Xanthium orientale L.

- الفصيلة: النجمية (Asteraceae)

الأجزاء المستخدمة والمركبات الفعالة:

- الأجزاء الطبية:

- الثمار الجافة (بذور محاطة بالمغلف الشوكي)

- الأوراق الطريّة
- الجذور أحيانًا في تحضير بعض المستحضرات

- المركبات الثانوية البارزة:

- لاكتونات السيسكويتربين (xanthanolides) مثل xanthatin و 8-epi-xanthatin
- تيربينويدات متنوعة (sesquiterpenoids, triterpenoids, diterpenoids, monoterpenoids)
- بوليفينولات (phenylpropanoids, flavonoids)
- كوبرمينات (coumarins)
- ستيرولات (sitosterol, stigmasterol)
- كوينونات، لجنينات وثيازينيوديونات وغيرها

الفوائد والاستخدامات:

- مضاد للالتهاب ومسكن للألم، يُستخدم في علاج الصداع وآلام المفاصل
- موسّع للشعب الهوائية ومزيل للاحتقان الأنفي (التهاب الجيوب الأنفية والحساسية)
- مدر للبول ومساعدة على طرد السوائل المحتبسة
- طارد للبلغم ومقشع عند استنشاق أبخرة منقوع الثمار
- مطهر للجروح والتقرحات عند تطبيق كمادات من مسحوق البذور
- منشطة للجهاز المناعي ومضادة للأكسدة ومضادة للميكروبات

- أثبتت الدراسات نشاطات مضادة للسرطان، مضادة للسكري، واقية للكلى، مضادة للطفيليات (الملاريا والتريبانوسوما)

طرق التحضير:

منقوع الثمار:

- يغلى 3–6 غرامات من الثمار المجففة في 200–250 مل ماء لمدة 10 دقائق، ثم يُصفّى ويُشرب دافئًا.

استنشاق الأبخرة:

- تُضاف 5–10 غ من الثمار المكسرة إلى ماء مغلي، ويُستنشق البخار لطرد البلغم وفتح الممرات الأنفية.

كمادات موضعية:

- يُطحن البذور والخلف الشوكي إلى مسحوق ناعم، يُخلط مع قليل من الماء أو زيت الزيتون، ويُركّب على الجروح أو التهابات الجلد.

مراهم وصبغات كحولية:

- تُنقع المادة النباتية المكسرة في كحول 60–70% لمدة 48 ساعة، ثم يُرشّح وتصنع منه مراهم ومستحضرات موضعية.

الجرعة والاستخدام:

1. داخليًا (شاي/منقوع): لا يزيد عن كوب (150–200 مل) مرتين يوميًا، ويفضّل ألا يتجاوز مدة الاستخدام 7–10 أيام.

2. خارجياً: يُطبّق المعجون أو المراهم 1–2 مرة يومياً حتى زوال الأعراض.

3. في الطب الصيني التقليدي: الجرعة المعيارية لـ"Cang Er Zi" (الثمار الناضجة) تتراوح بين 3–9 غرامات في الوصفة المركّبة.

الآثار الجانبية:

- في بعض الأفراد قد يسبّب غثياناً، تقيؤاً، دواراً أو صداعاً
- جفاف الفم واحتباس البول في الاستخدامات العالية
- اضطرابات قلبية (خفقان وعدم انتظام النبض)
- تهيّج جلد وحساسية مكانية في حالات تطبيق الكمادات
- الجرعات الزائدة قد تؤدي إلى تشنّجات أو هلوسة وتغيّر في وعي المريض

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة
- الأطفال دون 12 سنة
- اضطرابات قلبية وشراييينية غير مضبوطة
- ارتفاع الضغط المزمن والزرق (المياه الزرقاء)
- تضخّم البروستاتا الحاد
- الحساسية المفرطة لنباتات الفصيلة النجمية

- التزام الحذر عند استخدامه مع أدوية مدرة للبول أو مضادات الكولين

توصيات عامة:

- استشارة مختص قبل الوقوف على الجرعة المناسبة وبحالة الأمراض المزمنة
- تجنّب الوقوف قرب مصادر التلوث أو جمع النبات من جرائر السيارات
- إجراء اختبار حساسية جلدي بسيط قبل الاستخدام الموضعي
- حفظ المستحضرات بعيداً عن متناول الأطفال

المصادر

1. Jingwen Wang et al. Phytochemical and pharmacological properties of Xanthium species: a review. Phytochemistry Reviews 2025;24:773–844.
2. "Xanthium orientale" Wikipedia, 2022.
https://en.wikipedia.org/wiki/Xanthiumorientale

35. اللزيق السلعي (شبيط) (Xanthium strumarium)



الاسم والتصنيف:

- الاسم العلمي: Xanthium strumarium L.

- الفصيلة: النجمية (Asteraceae)

- الأسماء الشائعة: الشبيط، الكوكلبور

Xanthium strumarium هو نبات عشبي سنوي من الفصيلة النجمية، ويُعرف في الطب التقليدي بعدة استخدامات علاجية وانتشار واسع حول العالم.

الموطن والانتشار:

ينتشر الشبيط في المناطق المعتدلة والاستوائية حول العالم، حيث يُعثر عليه في أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا وأفريقيا وأستراليا، ويتواجد في جبل راس "القمة" في مواسم الأمطار.

يمتاز النبات بقدرته على التكيّف مع التربة الضحلة والتربة الطينية، وينمو بكثافة في الأراضي المستصلحة والمناطق المشوّهة بفعل الأنشطة البشرية.

الأجزاء المستخدمة والمركبات الفعالة:

- الأجزاء المستخدمة:
- الثمار الجافة (بذور محاطة بالمغلف الشوكي)
- الأوراق
- الجذور

- المركبات الثانوية البارزة:

- لاكتونات السيسكويتربين (xanthanolides)
- فينيلبروبانويدات وليغانينات
- كوكومارينات وستيرولات
- فلافونويدات
- غليكوسيدات أنثراكينونية ونفتوكينونية

تُعزى معظم الفعالية العلاجية للشبيط إلى هذه المجموعات الكيميائية، خاصة لاكتونات السيسكويتربين التي تحمل نشاطاً مضاداً للالتهاب والأورام.

الفوائد والاستخدامات:

- مضاد للالتهاب ومسكن للألم، ويُستخدم تقليدياً لعلاج الصداع وآلام المفاصل
- مقشّع وطارد للبلغم في حالات احتقان الأنف والتهاب الجيوب الأنفية، من خلال استنشاق بخار المنقوع
- مضاد للأكسدة ومقوٍّ للمناعة بفضل الفلافونويدات واللاكتونات
- مضاد للميكروبات والفطريات، يُستعمل موضعياً لمعالجة التهابات الجلد والتقرحات
- نشاطات مضادة للسرطان ومضادة للسكري وأيضاً طارد للديدان والطفيليات
- مدر للبول ومساعد في التخلص من السوائل المحتبسة

تؤكد الدراسات الحديثة فعالية الشبيط في هذه المجالات مع ضرورة الحذر من سميته عند الجرعات العالية.

طرق التحضير:

- منقوع الثمار: غلي 3–6 غرامات من الثمار المجففة في 200–250 مل ماء لمدة 10 دقائق، ثم يُصفّى ويُشرب دافئاً.
- استنشاق الأبخرة: إضافة 5–10 غرامات من الثمار المكسّرة إلى ماء مغلي واستنشاق البخار لفتح الممرات التنفسية.

- كمادات موضعية: طحن الثمار إلى مسحوق ناعم، خلطها مع زيت نباتي أو ماء وعمل كمادات على المنطقة المصابة.

تُستخدم هذه الطرق في الطب الشعبي مع الانتباه لعدم ملامسة اللاتكس للأغشية الحساسة.

الجرعة والاستخدام:

- داخلياً: 3–9 غرامات من الثمار المجففة مقسمة على 2–3 جرعات يومياً، ولمدة لا تجاوز 7–10 أيام.
- خارجياً: تطبيق المعجون أو المستحضر 1–2 مرّات يومياً حتى زوال الأعراض.

ينبغي عدم الاعتماد طويل الأمد على هذا العلاج وتجنب تجاوز الجرعة لضمان الأمان وتقليل السمية.

الآثار الجانبية:

- غثيان، تقيؤ، ألم بطني، إسهال في حالة الجرعات العالية
- صداع ودوار واضطرابات عصبية خفيفة
- تهيج جلدي وحساسية موضعية عند الاستخدام الخارجي
- الجرعات الزائدة قد تؤدي إلى تشنّجات واضطراب الوعي

تنتج هذه الأعراض عن المكونات السامة في النبات، ويجب التوقف عن الاستخدام فور ظهورها.

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة
- الأطفال وكبار السن وضعاف الجسم
- أمراض القلب والكلى والكبد المزمنة
- الحساسية المفرطة لنباتات الفصيلة النجمية

يُمنع استخدام الشبيط في هذه الحالات لتفادي المضاعفات الخطيرة الناتجة عن سميته.

توصيات عامة:

- استشارة طبيب أو مختص بالأعشاب قبل بدء العلاج
- تجنّب الجرعات العالية والاستخدام المطوّل
- إجراء اختبار حساسية جلدي قبل التطبيقات الموضعية
- حفظ المستحضرات بعيداً عن متناول الأطفال

المصادر:

1. **Jingwen Wang et al. Phytochemical and pharmacological properties of Xanthium species: a review. Phytochemistry Reviews 2025;24:773-844.**

2. **Anjoo Kamboj, Ajay Kumar Saluja. Phytopharmacological review of Xanthium strumarium L. (Cocklebur). International Journal of Green Pharmacy 2010;4(3).**

3. **Wenxiang Fan et al. Traditional Uses, Botany, Phytochemistry, Pharmacology, Pharmacokinetics and Toxicology of Xanthium strumarium L.: A Review. Molecules 2019;24(2):359.**

36. السناء – Senna



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: السناء، سناء الإسكندرانية
- الأسماء الإنجليزية: Senna، Alexandrian senna
- الأسماء العلمية: Senna alexandrina Mill., Cassia angustifolia Vahl.
- الفصيلة: البقولية (Fabaceae)

الأجزاء المستخدمة والمركبات الفعالة:

- الأجزاء المستخدمة:
- الأوراق المجففة
- القرون (الثمار) المجففة

- المركبات الفعالة:

- الأنثراكوينونات (سيناوسيدات A وB)
- فلافونويدات مثل كايمبفيرول وكيرسيتين
- حمض التارتاريك، مخاط (mucin)، أملاح، زيوت طيارة، تانينات، راتنجات

الفوائد والاستخدامات:

- ملين ومحفز لحركة الأمعاء، يخفف الإمساك المؤقت بتحفيز تقلصات القولون، ويظهر تأثيره خلال 6-12 ساعة بعد التناول.
- تحضير الأمعاء قبل تنظير القولون والإجراءات الجراحية لتفريغ الأمعاء بالكامل.
- تليين البراز وتخفيف الإجهاد في حالات البواسير، مما يساهم في تخفيف الألم والنزف الطفيف.
- طارد للديدان المعوية بفضل تأثيره المطهر للأمعاء ومضادات الطفيليات الخفيفة.

- خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للميكروبات، ودعم في علاج متلازمة القولون العصبي الإمساكي والإمساك المرتبط بمضادات الألم الأفيونية.

طرق التحضير:

منقوع الأوراق:

1 ملعقة صغيرة (2–3 غرام) من الأوراق المجففة في 200 مل ماء مغلي، يُنقع 10–15 دقيقة، ثم يُصفى ويُشرب قبل النوم.

- منقوع القرون:

2–4 غرام من القرون المجففة في 200–250 مل ماء يغلى 10 دقائق، يُشرب كوب واحد.

تونكشر (مستخلص كحولي):

تنقع المادة النباتية في كحول 20–30% لمدة 7–10 أيام، ثم يُصفى؛ الجرعة ½–1 ملعقة صغيرة 2–3 مرات يومياً.

الجرعة والاستخدام:

- الحد الأقصى: كوبان يومياً (150–200 مل) قبل النوم لضمان الفعالية ليلاً.

- مدة الاستخدام: لا تتجاوز 5–7 أيام لتفادي الاعتماد على الملينات.

الآثار الجانبية:

- مغص تشنّجي، غثيان، إسهال مائي عند الجرعات العالية أو الإفراط في الاستخدام.
- فقدان إلكتروليتات (خاصة البوتاسيوم)، جفاف، اضطراب توازن الأملاح.
- خطر الإدمان على الملينات مع الاستخدام الطويل الأمد.

موانع الاستخدام:

- انسداد معوي أو التهاب معوي حاد، التهاب الزائدة الدودية، أمراض القولون الالتهابية كالتهاب القولون التقرحي ومرض كرون.
- الحمل والرضاعة.
- اضطرابات في القلب والكلى أو توازن الأملاح.
- حساسية لعائلة البقوليات.

توصيات عامة:

- استشارة الطبيب قبل الاستخدام في حالات الأمراض المزمنة أو تناول أدوية مدرّة للبول أو القلب.
- تجنب الاستخدام المستمر لتفادي الاعتماد على الملينات.
- تخزين المادة النباتية المجففة في مكان جاف وبارد بعيدًا عن الرطوبة والحرارة.

المصادر:

1. Medicinal Herb Info –Senna
2. Senna | Herbal Reality
3. Traditional Medicinals –Senna
4. Health.com –Senna: Benefits, Uses, Side Effects, and More

37. العشار (عُشَرة) – Calotropis procera



الاسم والتصنيف:

العشار شجيرة معمرة تُعرف أيضاً بأسماء مثل الديباج والأشخر، وتميّز بأزهارها البيضاء أو الأرجوانية ورائحة مميزة تنبع من العصارة اللبنية السامة [1][3].

الموطن والانتشار:

ينتشر العشار في المناطق الجافة وشبه الجافة حول العالم، بما في ذلك شمال أفريقيا، غرب آسيا، جنوب آسيا، وأستراليا.

يتميز بقدرته على الانتشار السريع بفضل إنتاجه الغزير للبذور التي تنقلها الرياح لمسافات بعيدة.

الاستخدامات التقليدية:

علاج بعض الأمراض الجلدية مثل البهاق والثعلبة، مع ضرورة الحذر بسبب السمية العالية للعصارة اللبنية.

اعتقُد في التراث العربي أن العشار مسكن للجن، واستخدم أحياناً لتسميم رؤوس الرماح والأسلحة.

الأهمية البيئية:

لا ترعاه الحيوانات في المراعي نظراً لسميته، مما يسمح له بالانتشار الكثيف في مراتع متروكة.

تُجذب إليه النحل والحشرات الأخرى لخصائصه الرحيقية، فيسهم بدور مهم كملقح للنباتات المجاورة.

السمية والتحذيرات:

جميع أجزاء النبات سامة، خاصة اللاتكس (العصارة اللبنية)، وقد تسبب تهيجاً مزمناً في الجهاز الهضمي أو أضراراً للعينين والأغشية المخاطية عند التلامس.

يُنصح بتجنّب لمس العصارة وحماية الجلد والعينين، ولا سيما عند التعامل مع الأطفال أو الأشخاص ذوي البشرة الحساسة.

يُمنع ابتلاعه أو استخدامه دون إشراف طبي متخصص.

38. الريحان الليموني (حبق) Ocimum x africanum Lour



• التصنيف والأسماء

الاسم العلمي: Ocimum x africanum Lour.

الفصيلة: الشفوية (Lamiaceae).

الجنس: الحبق (Ocimum).

الأسماء الشائعة:

عربيًا: الريحان الليموني، الحبق الأفريقي، الحبق القرنفلي، حبق الوبر، القلثمان، أصابع الفتيات، حماحم، فرنجامشك.

وفي جبل راس يسمى الحبقأ الحبقبق

إنجليزية: **Lemon Basil, Hoary Basil, Thai Lemon Basil.**

يُعد الريحان الليموني، المعروف علميًا باسم Ocimum x africanum، كنزًا حقيقيًا في عالم النباتات العطرية والطبية. هو نبات هجين يجمع بين خصائص الريحان (Ocimum basilicum) والريحان الأمريكي (Ocimum americanum)، ما يمنحه رائحة ليمونية فواحة ومميزة جعلته مكونًا أساسيًا في العديد من المطابخ العالمية، خاصةً في جنوب شرق آسيا وشبه الجزيرة العربية. هذا التقرير المفصل يغوص في عالم هذا النبات لاستكشاف أسراره وفوائده المتعددة.

. الوصف النباتي

الريحان الليموني هو نبات عشبي حولي أو معمر قصير العمر، يصل ارتفاعه عادةً بين 20 إلى 40 سنتيمترًا. يتميز بأوراقه الخضراء اللامعة التي تميل إلى أن تكون أضيق من أوراق الريحان العادي مع حواف مسننة قليلاً. أزهاره صغيرة، أنبوبية الشكل، وتتراوح ألوانها بين الأبيض، الوردي، أو الليلكي، وتتجمع في نورة سنبلية الشكل.

.المكونات الطبية والعطرية

تكمن قوة الريحان الليموني في غناه بالزيوت العطرية والمركبات الكيميائية النباتية الفعالة. أبرز هذه المكونات هي:

الزيوت العطرية: المكونات الرئيسية التي تمنحه رائحته الليمونية المميزة هي السترال (Citral)، والذي يتكون من مركبين هما النيرال (Neral) والجيرانيال (Geranial). كما يحتوي على مركبات أخرى بنسب متفاوتة مثل اللينالول (Linalool)، الأستراجول (Estragole)، والأوجينول (Eugenol).

مركبات أخرى: يحتوي النبات أيضًا على مضادات أكسدة قوية مثل الفلافونويدات (Flavonoids) والتانينات (Tannins)، بالإضافة إلى الصابونين (Saponins) والقلويدات (Alkaloids)، والتي تساهم في فوائده الصحية المتعددة.

طرق التحضير (طبي وعطري)

. التحضير العطري (استخلاص الزيت العطري)

يتم استخلاص الزيت العطري الثمين من أوراق وأزهار الريحان الليموني بشكل أساسي عبر التقطير بالبخار (Steam Distillation). تتضمن هذه العملية تمرير بخار الماء الساخن عبر أجزاء النبات، مما يؤدي إلى تبخر الزيوت العطرية. بعد ذلك، يتم تبريد البخار ليتكثف، حيث ينفصل الزيت العطري عن الماء بسهولة. يمكن

أيضًا استخدام طرق أخرى مثل الاستخلاص بالمذيبات، ولكن التقطير بالبخار هو الأكثر شيوعًا للحفاظ على نقاء وجودة الزيت.

. التحضير الطبي والغذائي

المنقوع (شاي الأعشاب): تُنقع الأوراق الطازجة أو المجففة في ماء ساخن (دون درجة الغليان) لمدة 5-10 دقائق. هذا المستحلب يُعد طريقة ممتازة للاستفادة من المركبات القابلة للذوبان في الماء.

.المغلي: تُغلى الأوراق مع الماء لمدة قصيرة (3-5 دقائق) ثم يُصفى. هذه الطريقة تستخلص مركبات أكثر قوة ولكنها قد تؤثر على بعض المكونات الحساسة للحرارة.

.المستخلصات الكحولية (الصبغات): تُنقع الأوراق في كحول (مثل الإيثانول) لأسابيع، مما يسمح باستخلاص مجموعة واسعة من المركبات الفعالة.

.الأوراق الطازجة: يمكن تناول الأوراق الطازجة مباشرة بإضافتها إلى السلطات أو الأطباق المختلفة للاستفادة الكاملة من قيمتها الغذائية.

الفوائد والاستخدامات

الفوائد الطبية

يتمتع الريحان بخصائص علاجية واسعة بفضل مكوناته النشطة:

مضاد للالتهابات ومسكن للألم: يساعد مركب الأوجينول على تخفيف الالتهابات، مما يجعله مفيدًا في حالات مثل التهاب المفاصل.

مضاد للميكروبات: أظهرت الزيوت العطرية فعالية ضد أنواع مختلفة من البكتيريا والفطريات، مما يدعم استخدامه التقليدي في علاج العدوى.

تعزيز صحة الجهاز الهضمي: يُستخدم تقليديًا لعلاج عسر الهضم والانتفاخ والغازات، ويساعد على الحفاظ على توازن صحي في القناة الهضمية.

غني بمضادات الأكسدة: يحارب الجذور الحرة ويحمي الخلايا من التلف، مما يساهم في الوقاية من الأمراض المزمنة وإبطاء علامات الشيخوخة.

دعم الصحة النفسية: يُعتقد أن رائحته تساعد في تقليل التوتر والقلق وتحسين المزاج.

صحة القلب والأوعية الدموية: قد يساهم في خفض ضغط الدم المرتفع وتحسين مستويات الكوليسترول.

• الاستخدامات العطرية والغذائية

في المطبخ: يُعد الريحان الليموني نجمًا في المطبخ الآسيوي والعربي. يُضاف إلى الكاري، الشوربات، اليخنات، وأطباق الدجاج والسمك لإضفاء نكهة ليمونية منعشة. كما أنه مكون أساسي في بعض أنواع صلصة البيستو والسلطات.

في صناعة العطور: يدخل زيته العطري في صناعة العطور ومستحضرات التجميل بفضل رائحته القوية والمميزة.

طارد للحشرات: رائحته القوية تجعله طاردًا طبيعيًا للحشرات، وقد أظهرت الدراسات فعاليته كمبيد حشري طبيعي لآفات المخازن.

. توصيات للزراعة والاستخدام

الزراعة: يفضل الريحان الليموني النمو في مكان مشمس يتعرض لأشعة الشمس المباشرة لمدة 6 ساعات يوميًا على الأقل. ينمو بشكل جيد في تربة خصبة جيدة التصريف. للحفاظ على نكهة الأوراق قوية، يُنصح بإزالة البراعم الزهرية فور ظهورها.

الاستخدام:

للحصول على أفضل نكهة، يُفضل استخدام الأوراق الطازجة وإضافتها في نهاية عملية الطهي.

يمكن تجفيف الأوراق لاستخدامها لاحقًا، لكنها تفقد جزءًا من نكهتها.

عند استخدام الزيت العطري، يجب تخفيفه دائمًا بزيت ناقل (مثل زيت اللوز أو جوز الهند) قبل تطبيقه على الجلد.

محاذير:

يجب على النساء الحوامل والأطفال تجنب استهلاك كميات كبيرة من الريحان أو زيته العطري لاحتوائه على مركب الإستراجول.

قد يتفاعل مع أدوية تمييع الدم وأدوية السكري، لذا يجب على المرضى استشارة الطبيب.

• المصادر

تم تجميع هذه المعلومات بالاستناد إلى مجموعة واسعة من المصادر العلمية والموسوعات النباتية الموثوقة لضمان الدقة والشمولية.

39. فرجينيا (حنقاء) – Parthenocissus quinquefolia



الاسم والتصنيف:

فرجينيا أو حنقاء، الاسم العلمي Parthenocissus quinquefolia L.، تنتمي إلى فصيلة العنب (Vitaceae).

الموطن والانتشار:

ينمو فرجينيا بطرق تسلّقية قوية على الجدران والأشجار، ويكثر في المناطق المعتدلة.

في جبل راس – خاصة عُزل القمة، ومنها عزلة بني حاتم – ينتشر على القمم الصخرية والحوائط الحجرية، حيث يجد الدعم للتسلق والانتشار.

التكاثر:

- يتكاثر عن طريق العقل: تُقطع سيقان بطول 10–15 سم وتُزرع في التربة الرطبة بعد إزالة الأوراق السفلية.
- ينتشر جانبياً بواسطة الجذور الهوائية الملتصقة بالأسطح الصخرية.
- يشبه في طريقة تكاثره نبات الحلص (السرطح) الذي يعتمد على العقل والجذور الهوائية لتسلق الجدران.

الاستخدامات الطبية:

- يُستخدم أوراق فرجينيا مع أوراق الحلص (Hedera helix) في وصفات تقليدية مضادة للملاريا:

1. يُجمع كوب أوراق مجففة من كل نبات (1:1)، ويُطحنان معاً.
2. يُغلى 10 غرامات من الخليط في 1 لتر ماء لمدة 10 دقائق.
3. يُشرب 2 كوب يومياً صباحاً ومساءً لعدة أيام في حالات الملاريا الخفيفة.

- الكمادات الموضعية بشاي الأوراق لعلاج التهابات الجلد والقروح.
- تنقع الأوراق كمدر للبول وطارد للسموم، يُشرب منقوع 150–200 مل مرة يومياً.

الآثار الجانبية وموانع الاستخدام:

- قد يسبب شاي فرجينيا غثياناً خفيفاً أو مغصاً بطنياً.
- تهيج جلدي عند استخدام الكمادات للمرة الأولى؛ يُنصح بإجراء اختبار حساسية بسيط.
- موانع: الحمل والرضاعة، الأطفال دون 12 سنة، وأي حالة قلبية غير مستقرة.

توصيات عامة:

- يُفضل جمع النبات من القمم الصخرية النظيفة بعيداً عن العوادم.
- يُخزن الأوراق الجافة في أوعية مغلقة وفي مكان جاف بعيداً عن الرطوبة.
- استشارة مختص قبل الاستخدام الطويل أو للجرعات العالية.

40. الحسك (شقشق - قُطَبة) - Tribulus terrestris L.



الاسم والتصنيف:

- الاسم العلمي: Tribulus terrestris L.

- الأسماء الشائعة: الحسك، حسك أرضي، قُطَبة، الشقشق، القطب، دقن العجوز، الضُرَيْسَة، حمص الأمير، دقن الشيخ

الموطن والانتشار:

ينمو الحسك في المناطق الجبلية والصحراوية الجافة وشبه الجافة حول العالم، من جنوب أوروبا وشمال إفريقيا إلى غرب آسيا والهند، ويُوجد بكثرة في قمة جبل راس (عزلة بني حاتم) باليمن حيث تتحمل بذوره الظروف الملحية والترب الفقيرة.

الأجزاء المستخدمة والمركبات الفعالة:

- الأجزاء المستخدمة:
- الثمار الجافة (البذور المحاطة بأشواك صغيرة)
- الأوراق الطازجة أو المجففة
- الجذور أحياناً في بعض الوصفات الشعبية

- المركبات الفعالة:

- صابونينات ستيرويدية (tribulosin،protodioscin)
- فلافونويدات وأحماض فينولية
- ألكالويدات وتانينات
- زيوت طيّارة ومركبات سكرية

الفوائد والاستخدامات:

تعزيز الصحة الجنسية

• يُعتقد أنه يزيد من الرغبة والأداء الجنسي لدى الرجال والنساء.

دعم اللياقة البدنية

• يُستخدم لرفع مستوى القوة والتحمل، شائع بين الرياضيين.

صحة البروستاتا

• يساهم في تخفيف أعراض التهاب البروستاتا وتضخمها الحميد.

خفض الكوليسترول

• أظهرت دراسات أثرًا إيجابيًا على خفض الكوليسترول الضار في الدم.

دعم الجهاز المناعي

• غني بمضادات الأكسدة والفيتامينات التي تعزز مقاومة الجسم للأمراض.

مضاد للالتهاب

• يساعد في تخفيف الألم والالتهاب العضلي والمفاصل.

تحسين صحة البشرة

• يعمل كمضاد للأكسدة ويساعد على تجديد خلايا الجلد وتقليل التجاعيد.

طرق التحضير:

- مغلي الثمار:

5-10 غرامات من الثمار المجففة تُغلى في 200-250 مل ماء لمدة 10-15 دقيقة، ثم يُصفَّى ويُشرب 1-2 كوب يوميًا.

منقوع الأوراق:

ملعقة كبيرة أوراق مجففة في كوب ماء مغلي، ينقع 10 دقائق ثم يُشرب قبل الوجبات.

مستخلص كحولي:

نقع 10 غرامات من الثمار المطحونة في 100 مل كحول 60-70% لمدة 48 ساعة، ثم يُرشَّح ويُؤخذ 20-30 قطرة في ماء مرتين يوميًا.

الجرعة والاستخدام:

- الجرعة التقليدية للثمار المجففة: 6-10 غرامات يوميًا مقسمة على جرعتين.
- الجرعة للمستخلص الكحولي: 2-3 ملعقة صغيرة يوميًا.
- مدة الاستخدام: 4-6 أسابيع متواصلة ثم استراحة 1-2 أسبوع.

الآثار الجانبية:

- اضطرابات هضمية: غثيان، ألم بطني، إسهال خفيف عند الجرعات العالية.
- صداع وتغيرات في ضغط الدم ونبض القلب.

- تفاعلات حساسية جلدية نادرة عند الاستخدام الموضعي.

- تقارير عن تأثيرات على الكبد والكلى عند الإفراط أو الاستخدام الطويل الأمد.

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة

- أمراض الكبد والكلى المزمنة

- ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط وأمراض القلب

- تحسس لأعشاب الفصيلة الزنجفيليّة أو المكونات المجففة

توصيات عامة:

- استشارة الطبيب أو أخصائي الأعشاب قبل البدء، خصوصًا لمرضى القلب والضغط والسكري.

- جمع النبات من مناطق نظيفة خالية من تلوث العوادم.

- تخزين الثمار والأوراق المجففة في عبوات محكمة الإغلاق بمكان جاف وبارد.

- عدم تجاوز الجرعات الموصى بها لتفادي السمية.

41. فقوس الحمير (قثاء الحمار) – Ecballium elaterium



الاسم والتصنيف:

- الاسم الشائع: فقوس الحمير، قثاء الحمار

- الاسم العلمي: Ecballium elaterium (L.) A. Rich.

- الفصيلة: القرعيات (Cucurbitaceae)

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

- الأجزاء المستخدمة: الثمار، الأزهار، الأوراق، الجذور

- المركبات النشطة:

- قلويدات تربينية من عائلة الكوكوربيتاكين (cucurbitacins) مثل Cuc D و Cuc P glycosylated derivatives
- فلافونويدات وبوليفينولات (روتين، narcissin، kaempferol)
- ستيرولات وأحماض دهنية (β-sitosterol، أحماض دهنية أساسية)
- مركبات نشوية وبروتينية وعصارات لبنية

الفوائد والاستخدامات:

- مضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة مع تثبيط إنتاج أكسيد النيتريك وتقليل الإجهاد التأكسدي
- علاج التهاب الجيوب الأنفية بالقطرة الأنفية واستنشاق البخار من عصير الثمار المخفف
- مقشع وطارد للبلغم عند استنشاق أبخرة منقوع الثمار المكسرة في ماء مغلي
- مسكن للألم ومرخٍّ عضلي لعلاج الصداع وآلام المفاصل باستخدام دهان موضعي من عصير الثمار أو معجون الأزهار
- ملين خفيف وطارد للسموم عند إضافة قطرات عصير الثمار إلى فاكهة مجففة وتناولها

- علاج موضعي لالتهابات الجلد والقروح والبواسير بقطرات من عصير الثمار أو لبخ أوراق مهروسة مع شحم نباتي

- علاج فقدان حاسة الشم

طرق التحضير:

- عصير الثمار: عصر الثمار الناضجة واستخدام العصير طازجًا موضعيًا أو أنفيًا

- منقوع الثمار والأوراق: غلي 10 غرامات من النبات في 500 مل ماء لمدة 10–15 دقيقة، ثم يصفّى ويشرب 150–200 مل دافئًا 2–3 مرات يوميًا

- استنشاق الأبخرة: إضافة 5–10 غرام من الثمار المكسرة إلى ماء يغلي واستنشاق البخار لتوسيع المجاري التنفسية

- كمادات موضعية: هرس الثمار أو الأزهار ومزجها مع ماء أو زيت ناقل وتطبيقها على المنطقة المصابة

الجرعة والاستخدام:

- نقطة أنفية: قطرة واحدة في كل منخِر، 1–2 مرات يوميًا لعلاج الجيوب الأنفية

- شرب المنقوع: 150–200 مل 2–3 مرات يوميًا

- الاستخدام الموضعي: 1–2 مرات يوميًا حتى زوال الأعراض

الآثار الجانبية:

- تهيج الأنف واحتقان اللهاة (acute rhinitis, uvular edema) مع القطرة الأنفية غير المخففة
- اضطرابات معدية معوية: غثيان، قيء، إسهال في حالات الجرعات الزائدة أو الاستخدام غير المضبوط
- هلاوس وتسمم جهازية عند الجرعات الشديدة قد تشمل أعراضًا قلبية وعصبية

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة دون إشراف طبي
- الأطفال دون 15 سنة
- الحساسية المفرطة لنباتات الفصيلة القرعية
- تجنب الثمار غير الناضجة لسمّيتها العالية
- أمراض القلب غير المنضبطة والأمراض الالتهابية المعوية

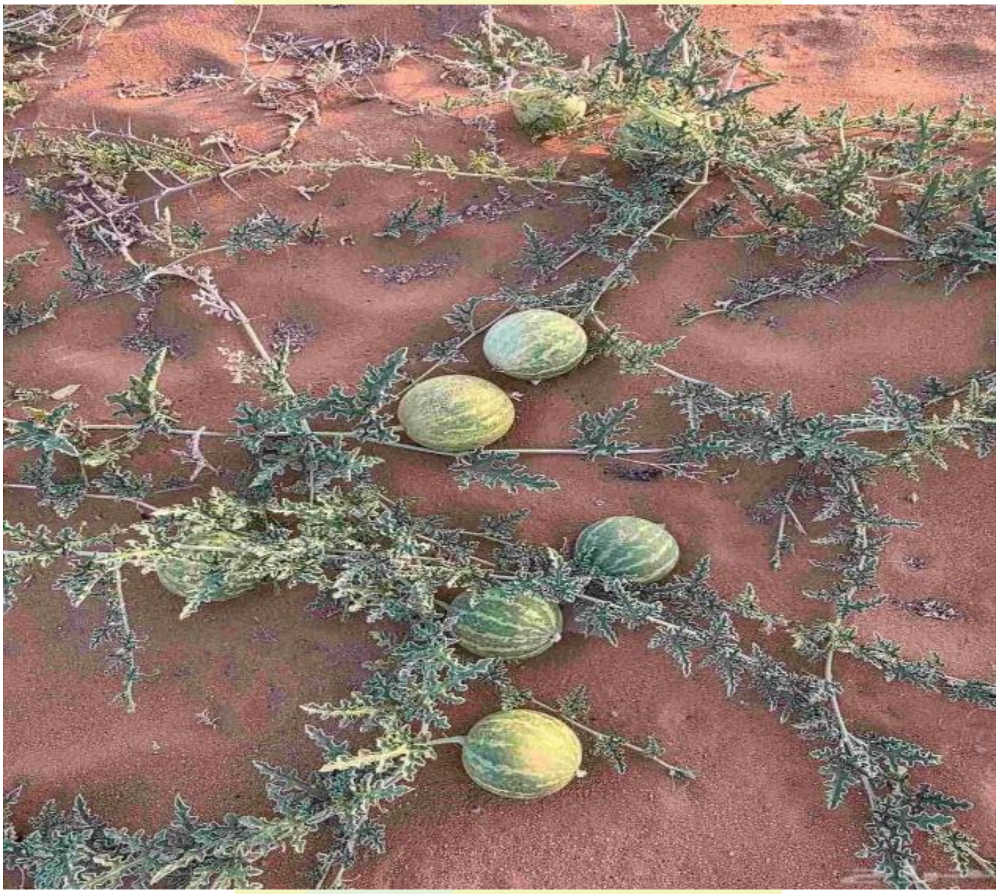
التوصيات:

- استشارة طبيب أو مختص بالأعشاب قبل الاستخدام
- استخدام الثمار الناضجة فقط بعد التأكد من سلامتها
- تحديد الجرعة بدقة وتجنّب الإفراط لتفادي السمية
- تخزين المستحضر بعيدًا عن متناول الأطفال

المصادر العلمية:

1. Ecballium elaterium – medicinal and other uses. Flora Palaestina Ethnobotany
2. Mejri H., Mahjoub Haddada F., Aidi Wannes W. Antioxidant, antiproliferative and anti-inflammatory activities of squirting cucumber (Ecballium elaterium). PJPS. 2023;14:...
3. Nazlı G. Ecballium elaterium (L.) A.Rich. In: Medicinal Plants of Turkey. CRC Press; 2023
4. Bourebaba L. et al. Phytochemical composition of Ecballium elaterium extracts with antioxidant and anti-inflammatory activities. Arabian Journal of Chemistry. 2018;13(1):3286–3300
5. Anzano A., de Falco B., Grauso L., Lanzotti V. Squirting Cucumber, Ecballium elaterium: Chemical and Pharmacological Profile. Molecules. 2024;29(18):4377
6. Ecballium: Health Benefits, Properties, Safety, and Legacy. Vitalibrary

42. الحنظل (Citrullus colocynthis)



الاسم والتصنيف:

- الاسم العلمي: Citrullus colocynthis (L.) Schrad.

- الفصيلة: القرعيات (Cucurbitaceae)

- الأسماء الشائعة: الحنظل، الحنضل، Bitter apple, Colocynth

المحتويات الكيميائية والأجزاء المستخدمة:

- الأجزاء المستخدمة: لب الثمرة المجفف (بعد إزالة القشرة والبذور)، البذور، الأوراق، الجذور

- المركبات الفعالة:

- كوكوربيتاسينات (Cucurbitacins) متعددة الأنواع مثل A, B, C, D, E, I, J, K, L وجليكوسيدات مرتبطة بها
- فلافونويدات (isoorientin،quercetin, kaempferol, isovitexin)
- أحماض فينولية (gallic, caffeic, p-coumaric, ferulic)
- قلويدات (alkaloids) وأنثرانول
- أحماض دهنية (linoleic, oleic, palmitic, stearic)
- أحماض أمينية (arginine, glutamic, aspartic)
- بروتينات وفيتامينات B والمعادن (Ca, Mg, K, P, Fe, Zn)

الفوائد والاستخدامات:

- ملين قوي ومنظف للأمعاء يستخدم لعلاج الإمساك الحاد وتنقية الجهاز الهضمي
- مضاد للالتهابات ومسكن للآلام مفيد لالتهابات المفاصل والروماتيزم عند الاستخدام الموضعي ككمادة أو مرهم
- مضاد أكسدة يحد من الجذور الحرة والإجهاد التأكسدي

- مضاد للسكري يساعد في خفض مستويات السكر في الدم عبر تنشيط مستقبلات الأنسولين وتقليل امتصاص الجلوكوز

- مضاد ميكروبي ومضاد للفطريات يمكن استخدام مستخلصاته للتعقيم الموضعي والوقاية من العدوى الجلدية

- واقٍ كبدي ومدرّ للبول يساعد في تحسين وظائف الكبد وتنقية الدم

طرق التحضير:

- مسحوق الثمار المجففة: تجفيف الثمار الناضجة، نزع البذور والقشرة، طحن اللب حتى يصبح مسحوقاً ناعماً

- منقوع الثمار: غلي **1** غرام من مسحوق اللب في **200** مل ماء لمدة **10** دقائق، يُشرب **50–100** مل **2–3** مرات يومياً لعلاج الإمساك

- مستحضر بذور الحنظل: استخلاص الزيت بالضغط البارد لاستخدامه في تحضير مراهم وكريمات موضعية

- كمادات موضعية: خلط مسحوق اللب مع زيت نباتي دافئ أو شحم حيواني، تطبيقه على المفاصل أو الجلد الملتهب

الجرعة والاستخدام:

- جرعة فموية (purgative): 0.1–0.3 غرام من مسحوق اللب، مرة واحدة يومياً قبل الوجبة

- منقوع: **50–100** مل **2–3** مرات يومياً

- استخدام موضعي: مرة إلى مرتين يومياً على المنطقة المصابة

الآثار الجانبية:

- تهيج في الجهاز الهضمي: غثيان، قيء، إسهال مفرط، تقلصات بطنية
- تهيج الجلد والالتهاب عند الاستخدام الموضعي بجرعات عالية
- قد يسبب تسمماً حاداً في حالات الجرعة الزائدة بسبب محتوى الكوكوربيتاسين السام

موانع الاستخدام:

- الأطفال دون 15 سنة لخطورة الجرعة وتأثيره القوي على الأمعاء
- الحمل والرضاعة نظراً لخطورته على الجنين والرضيع
- مرضى القلب وارتفاع ضغط الدم غير المستقرين
- الحساسية المفرطة لنباتات عائلة القرعيات
- الالتهابات المعوية الحادة والأمراض الهضمية التقرحية

التوصيات:

- استشارة الطبيب أو الصيدلاني قبل الاستخدام لتحديد الجرعة المناسبة
- عدم تجاوز الجرعات الموصى بها لتجنب التسمم
- استخدام فقط الثمار الناضجة والمجففة خالية من العفن
- تخزين المسحوق والمستحضرات في عبوات محكمة بعيداً عن الضوء والرطوبة
- مراقبة تأثيره على مستوى البوتاسيوم لدى مرضى القلب والأدوية المدرّة للبول

المصادر العلمية:

1. Egyptian Herbal Monograph Volume 2 – Wild Medicinal Plants. EDA, Egypt, 2022
2. Nutritional and Medical Importance of Citrullus colocynthis. Plant Archives 20(2): 3400–3406, 2020
3. Sevindik M. et al. Citrullus colocynthis (Bitter-apple): a comprehensive review on general properties, biological activities, phenolic and chemical contents. Notulae Scientia Biologicae 16(4), 12202 (2024)
4. FoodNourish.net. Citrullus Colocynthis (Bitter Apple): Benefits & Side Effects. 2024
5. Global Food Book. 12 Key Benefits of EgusI Melon (Citrullus colocynthis). 2016

43. الترياق (عُليهية، قاتلة الديدان) – Aristolochia bracteolata



الأسماء المحلية:

- في اليمن يُعرف باسم "الترياق" لاستخدامه كمضاد للسموم وعضات الثعابين.
- في السعودية يُسمى "لياح" أو "اللويا".
- الأسماء الإنجليزية: Indian birthwort, Worm killer.

التصنيف النباتي:

- الفصيلة: Aristolochiaceae

- النوع: Aristolochia

- النوع العلمي: Aristolochia bracteolata Lam.

الوصف النباتي:

- نبات عشبي معمر، زاحف أو متسلق، يصل طوله إلى 60 سم.
- رائحة النبات كريهة تميز النبات عن غيره.
- الساق: بسيطة أو متفرعة، طولها بين 10 و60 سم، تنبثق من جذور تحت الأرض.
- الأوراق: بيضاوية الشكل، طولها 2–5 سم عرضها 1–3 سم، حافة الأوراق كاملة.
- الأزهار: لون أرجواني داكن، أنبوبية الشكل بقطر 0.5–5 سم، تخرج فرادى من عقد الساق.
- الثمار: مستطيلة، طولها 2–4 سم، تنضج وتحمل بذورًا متعددة.

الموئل والانتشار:

- ينمو برية في مناطق صحراوية وشبه صحراوية من شمال إفريقيا، والشرق الأوسط، والهند.
- موطنه الطبيعي يتضمن اليمن (جبل رأس) والمناطق الصحراوية المجاورة.
- يُزرع أحيانًا في الحدائق العشبية بالهند ومناطق جافة لاستخدامه الطبي.

المحتويات الكيميائية والأجزاء المستخدمة:

- الأجزاء المستخدمة: كامل النبات (الأوراق، الجذور، السيقان والأزهار).

- أبرز المركبات:

- أحماض الأرستولوك (aristolochic acids) السامة.

- فلافونويدات وتربينات ومركبات فينولية.

- زيوت طيارة، تانيّنات، صابونينات وستيرولات.

الاستخدامات التقليدية:

- علاج الجروح والالتهابات الجلدية عند تطبيق معجون الأوراق موضعياً.

- مطهر ومقشّرٍ للأمعاء وطارد للديدان (anthelmintic).

- مضاد للمثقبيات (trypanocidal) يستخدم في بعض المجتمعات لعلاج داء المثقبيات.

- مسكن للآلام وخافض للحرارة بنقوع النبات المغلي وشربه كمشروب دافئ.

- مطهر للجروح والتقرحات بكمادات من منقوع النبات أو عصيره.

طرق التحضير والجرعات:

- منقوع شاي: غلي 10–15 غ من النبات المجفف في 250–300 مل ماء لمدة 10 دقائق، يُصفى ويُشرب 50–100 مل مرتين يومياً.

- معجون موضعي: هرس الأوراق الطازجة أو المجففة وخلطها مع قليل من الزيت أو الدهن لتطبيقها على الجروح أو المفاصل.

- مغلي تطهير الأمعاء: 1–2 غ من مسحوق النبات يؤخذ مرة واحدة يوميًا لتنظيف الأمعاء، مع ضرورة تجنب الإفراط.

الآثار الجانبية والمخاطر:

- أحماض الأرستولوك قد تسبب سُمية كلوية وكبدية وتسمّمًا مزمنًا يؤدي لفشل كلوي وسرطان المسالك البولية.
- تهيّج معدي معوي (غثيان، قيء، إسهال) عند الجرعات العالية.
- حساسية جلدية واحتقان مخاطي إذا استُخدم موضعيًا بتركيزات عالية.
- موانع: الحمل، الرضاعة، الأطفال دون 15 سنة، أمراض الكلى والقلب غير المستقرة، التاريخ العائلي للسرطان.

التوصيات:

- يمنع الاستخدام الداخلي الذاتي الطويل الأمد.
- استشارة مختص أعشاب أو طبيب قبل أي استعمال لتحديد الجرعة المناسبة.
- تخزين النبات والمستحضرات بعيدًا عن متناول الأطفال والرطوبة.
- مراقبة وظائف الكلى والبولية بانتظام عند الاستخدام المتكرر.

44. الصبار الأوليفا (مِصبِر) (Aloe vera)



الاسم والتصنيف:

- الاسم العام: الصبار الأوليفا، المِصبِر

- الاسم العلمي: Aloe vera (Aloe barbadensis Miller)

- الفصيلة: Asphodelaceae أو Liliaceae

الوصف النباتي:

الصبار الأوليفا نبات عصاري معمر ينمو في مناخات حارة وجافة، يتميز بأوراق سميكة وعصيرية تحتوي على جِل شفاف يُستخدم طبياً وجمالياً.

المحتويات الكيميائية والأجزاء المستخدمة:

الأجزاء المستخدمة تتضمن الجِل الداخلي للأوراق والحليب الأصفر (اللاتكس) الموجود تحت القشرة الخارجية، مع تركيزات

مركبات فعالة:

- بُوليسَكّاريدَات (Polymannose،Acemannan)
- أنثراكينونات (Emodin،Aloin)
- فيتامينات (B-complex، E، C،A)
- معادن (K، Fe، Zn، Mg،Ca)
- أحماض أمينية (مكملات السبعة الأساسية)
- إنزيمات (Cellulase، Lipase،Amylase)
- ستيرولات وأحماض دهنية (Arachidonic acid،β-sitosterol)

الفوائد والاستخدامات:

للطب التقليدي والحديث على حد سواء، يقدم الصبار الأوليفا طيفاً واسعاً من الفوائد:

- تسريع التئام الجروح والحروق وتقليل الالتهاب والاحمرار على الجلد.

- خصائص مطهرة ومضادة للبكتيريا والفطريات تساعد في علاج حب الشباب والتقرحات الباردة.

- ترطيب عميق للبشرة وتحسين مرونتها وحماية حاجز الجلد ضد الجفاف.

- مكافحة القلاع الفموي والتهاب اللثة عند استخدامه كغسول للفم.

- خفض مستوى السكر في الدم وتحسين حساسية الأنسولين لدى مرضى السكري عند تناوله فموياً.

- تأثير ملين خفيف طبيعي عبر محتوى الألوين في اللاتكس، يساعد في علاج الإمساك مع الحذر من الجرعات المفرطة.

طرق التحضير:

- القشط اليدوي (Hand filleting): إزالة القشرة الخارجية وتصفية الجِل لاستخلاصه خالياً من اللاتكس. (السائل الحليبي)

- الضغط البارد: فصل اللُّب الداخلي عبر معصّرة باردة لينتج جِلّاً عالي النقاء.

- المعالجة الحرارية الفورية (Flash cooling): تسخين جِلّ الألوة ثم تبريده سريعاً لتعقيمه دون تدمير المركبات الفعالة.

- التنقية بالكربون المنشط (Decolorization): إزالة المركبات الفينولية الصفراء من اللاتكس لتحسين الطعم واللون والجودة.

الجرعة والاستخدام:

- تطبيق موضعي: وضع الجِل الطازج أو المستحضر الجاهز على المنطقة المصابة 2–3 مرات يومياً حتى الشفاء.
- استعمال فموي: تناول 50–100 مل من عصير الألوة النقي (بعد إزالة اللاتكس) مرة إلى مرتين يومياً مع الطعام.
- تجنب تناول اللاتكس وحده بانتظام بسبب مخاطر التهيج المعوي والتسمم المحتمل.

الآثار الجانبية والمخاطر:

- قد يسبب تناول اللاتكس وحده تقلصات معوية قوية وإسهال وإزعاج بطني حاد مع فقدان إلكتروليتات.
- حساسية جلدية تبرز بطفح أو حكة لدى بعض الأفراد عند الاستخدام الموضعي المحتوي على بروتينات معينة.
- تفاعل مع بعض الأدوية (مدرات البول، أدوية القلب، والسكري)، مما يستلزم الحذر الطبي.

موانع الاستخدام والتوصيات:

- يُمنع على الحوامل والمرضعات والأطفال تناول اللاتكس الداخلي أو الجرعات العالية فموياً.
- يُفضل استشارة الطبيب قبل الاستخدام المنتظم، خاصةً لمتعهدي الأدوية المزمنة.
- يُخزن الصبار والمستحضرات في مكان بارد وجاف بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة.

المراجع:

1. Aloe vera: 9 health benefits. Medical News Today. citationIndex=1.

2. Aloe Vera: Health Benefits, Common Uses, Side Effects, and Risks. WebMD. citationIndex=2.

3. Top 15 amazing health benefit of Aloe Vera. Theayurveda. citationIndex=3.

9. Aloe vera-Processing and Gel extraction techniques. Just Agriculture. citationIndex=9.

10. Aloe Vera Juice Extraction Process, Methods. Agri Farming. citationIndex=10.

45. التين الشوكي (برشوم) (Opuntia ficus-indica)



التين الشوكي نبات عصاري صحراوي ينتمي إلى فصيلة الصبار، ويمتاز بألواحٍ مسطحةٍ شائكّة تشبه الوسائد. يحمل درجات الحرارة المرتفعة ونقص المياه بفضل أنسجته المخزّنة للماء، وينتشر في اليمن والمناطق الجافة وشبه الجافة حول البحر الأبيض المتوسط وأمريكا اللاتينية.

- الاسم العلمي: Opuntia ficus-indica

- الوصف النباتي: ألواح خضراء سميكة مغطاة بأشواك إبرية. ترتبط الألواح ببعضها عبر عقد صغيرة، وتنمو أزهارها الصفراء أو البرتقالية في الربيع.

- البيئة الطبيعية: يتكيف مع التربة الفقيرة والصخرية، ويتحمل ملوحة التربة. ينمو في أماكن تتلقى شمساً مباشرةً ويتجنب الأماكن الرطبة.

- الثمار والاستخدام الغذائي: تنتج الأكواز (الثمار) ذات القشرة الصفراء أو الحمراء، يعيشها الناس نيئة أو معدّة عصائر ومربيات. تحتوي على ماءٍ وسكرياتٍ وألياف غذائية.

- الفوائد الطبية:

- يمد الجسم بالماء ويعوض الأملاح المفقودة في حالات الجفاف.

- يساهم في تنظيم مستوى سكر الدم بفضل محتواه من الألياف والبكتين.

- يمتاز بخصائص مضادة للأكسدة، ويستخدم تقليدياً لتهدئة الالتهابات واضطرابات المعدة.

- الاستخدامات الصناعية والشعبية:

- يستخلص من أليافه صبغة حمراء طبيعية تُستخدم في صبغ الأقمشة والتجميل.

- أوراقه تؤكل كخضار مسلوقة أو مطبوخة في بعض الثقافات.

- طريقة التكاثر:

1. يُقطع لوحٌ صحيّ بحجم 10–15 سم.

2. يُترك جانباً عدة أيام حتى يجف الجرح.

3. يُغرس في تربة رملية جيدة التصريف ويُروى معتدلاً.

- التحذيرات والتداخلات:

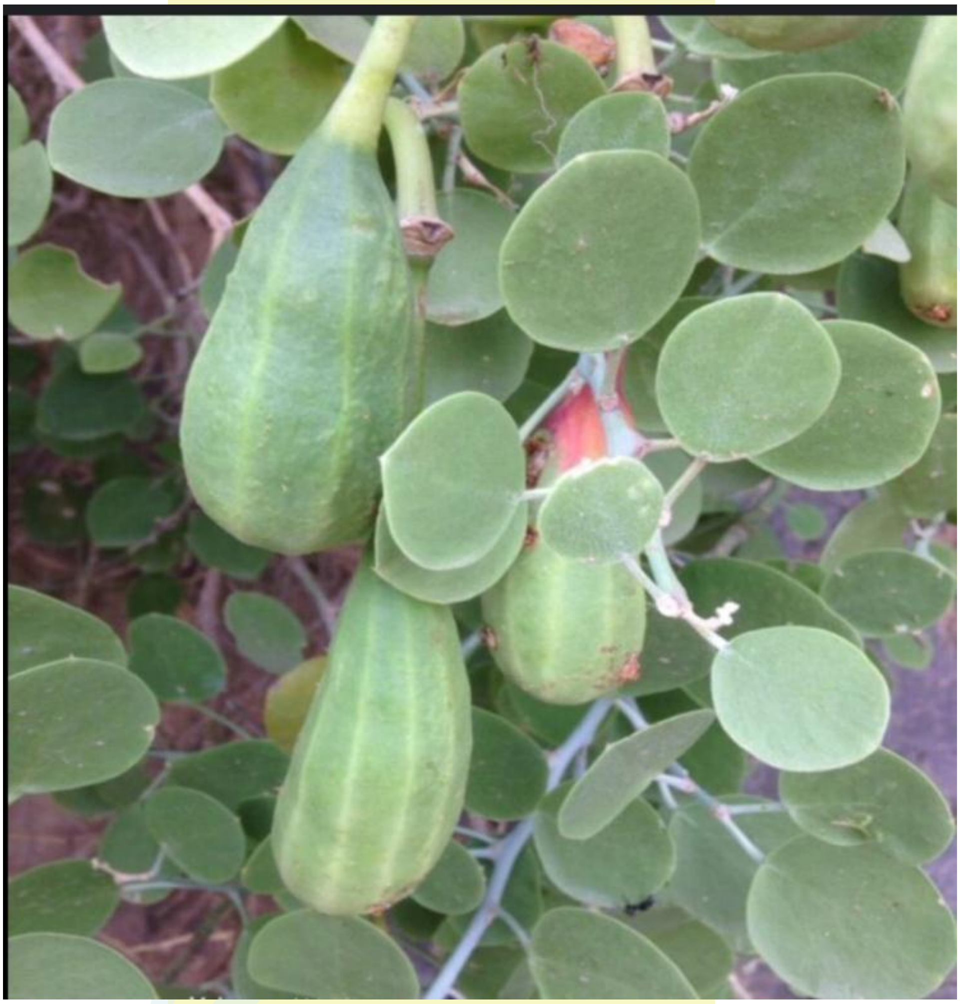
- قد يسبب تهيجاً بسيطاً عند ملامسة الأشواك.

- يفضّل المصابون بداء السكري استشارة الطبيب قبل تناوله بشكل منتظم.

للباحثين عن استخدامات إضافية، يمكنك تجربة:

- صنع مستخلصات عشبية بخل التفاح لتحسين امتصاص السكريات.
- دمغ أوراقٍ صغيرة لاستخراج الصبغة وتحضير مستحضرات تجميل طبيعية.
- زراعة النباتات تحت الظل الجزئي لتحسين نمو الألواح في المواسم الحارة جداً.

46. القبّار (رصف، شفلح) – Capparis spinosa L.



التصنيف:

- **الفصيلة:** Capparaceae

- **النوع العلمي:** Capparis spinosa L.

الموطن والانتشار:

ينمو القبّار عادةً في المناطق الجافة وشبه الجافة حول حوض البحر الأبيض المتوسط وغرب آسيا وشمال إفريقيا. ينتشر بكثرة في عموم اليمن، ويظهر بشكل خاص في قمة جبل راس ووادي زبيد، حيث يتسلق بين الجبال الشاهقة والمرتفعات.

الأجزاء المستخدمة والمركبات الفعالة:

- الأجزاء المستخدمة:
- براعم الأزهار (Capers)
- الثمار (Caper berries)
- الأوراق
- الجذور

- المركبات الفعالة:

- قلويدات: ستاتشيدرين، كاباريسبين
- جلوكوسيدات: غلوكوكابارين
- أحماض أمينية: هيبوكسانتين، يوراسيل
- فلافونويدات: روتين، كيرسيتين، كامبفيرول
- بوليفينولات، لاكتونات، إيسوكينولينات

- زيوت طيارة وستيرولات: بيتا-سيتوستيرول، كامبسترول

الفوائد والاستخدامات:

- مضاد للأكسدة يقي الخلايا من التلف التأكسدي.
- مضاد للالتهاب يخفف آلام المفاصل ويهدئ التهيجات الجلدية.
- داعم لوظائف الكبد ويساعد في إزالة السموم.
- خافض لمستوى السكر في الدم عبر تحسين حساسية الإنسولين.
- خافض للكوليسترول الضار والدهون الثلاثية.
- مضاد للميكروبات يقاوم بعض البكتيريا والفطريات.
- مدر للبول وطارد للسموم الزائدة في الجسم.
- أبحاث أولية تشير إلى تأثيرات مثبطة لنمو الخلايا السرطانية في المختبر.

طرق التحضير:

براعم معقودة (Capers):

تُغسل جيداً ثم تُنقع في محلول ملحي أو خلّي لمدة 1–2 ساعة قبل الاستعمال.

شاي الأوراق:

يُضاف 2–3 غرام من الأوراق المجففة إلى 200 مل ماء مغلي، يُغطّى 10–15 دقيقة ثم يُصفى ويُشرب دافئاً.

مغلي الجذور:

يُوضع 10–15 غراماً من الجذور المقطعة في 500 مل ماء ويُغلى 10 دقائق، يُشرب 150–200 مل مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

مستخلص كحولي:

يُنقع 10 غرام من النبات المطحون في 70% كحول لمدة 48 ساعة، يُرشّح ويُأخذ 20–30 قطرة مخففة في ماء مرتين يومياً.

الجرعة والاستخدام:

- الشاي أو المغلي: 150–200 مل مرتين يومياً لمدة 7–10 أيام متتابعة.
- براعم Capers: 5–10 غرام يومياً ضمن النظام الغذائي أو كمكّل.
- المستخلص الكحولي: 20–30 قطرة مخففة مرتين يومياً.

الآثار الجانبية:

- اضطرابات هضمية خفيفة (غازات، إسهال) عند الجرعات العالية.
- دوخة أو صداع عابر في حالات التحسس.
- تهيّج جلدي أو مخاطي عند الاستخدام الموضعي المركز.

- تفاعلات تحسسية نادرة للأفراد ذوي البشرة أو الجهاز الهضمي الحساس.

موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة دون استشارة طبية.
- الأطفال دون 12 سنة وكبار السن الضعفاء.
- قصور كلوي أو كبدي شديد.
- تناول أدوية مميّعة للدم أو مضادة للصفائح دون متابعة طبية.

التوصيات:

- استشارة طبيب أو اختصاصي أعشاب قبل الاستخدام المنتظم، خاصةً مع أمراض مزمنة أو أدوية مستمرة.
- جمع النبات من مناطق نائية عن ملوثات العوادم والدخان.
- تخزين الأجزاء المجففة والمستحضرات في عبوات محكمة الإغلاق في مكان جاف وبارد.
- إجراء اختبار حساسية جلدي بسيط قبل الاستخدام الموضعي للمستخلصات.

المصادر:

- Shahrajabian MH, Sun W, Cheng Q. Plant of the Millennium, Caper (Capparis spinosa L.), chemical composition and medicinal uses. Bull Natl Res Cent.

- Khaldi A. et al. The caper (Capparis L.): Ethnopharmacology, phytochemical and pharmacological properties. Fitoterapia.
- Zhang H., Ma ZF. Phytochemical and Pharmacological Properties of Capparis spinosa as a Medicinal Plant. Nutrients.
- Healthline. Capers: Nutrients, Benefits, Downsides.

47. العشرق Cassia italica / Senna Italica



الاسم العلمي: Cassia italica (Mill.) أو Senna italica

الفصيلة: البقولية (Fabaceae – تحت فصيلة Caesalpinioideae)

الأسماء الشائعة: العشرق، السنا الإيطالي، سنا مكة، سنا العرب، سنا السودان، سنا اليمن

الوصف النباتي:

نبات عشبي معمر، متخشب القاعدة، يتراوح ارتفاعه بين 50–70 سم. السيقان متفرعة من القاعدة، خضراء مزرقة، شبه جرداء. الأوراق مركبة ريشية تحتوي على 4–6 وريقات بيضاوية الشكل. الأزهار صفراء أو برتقالية، شعاعية الشكل، مرتبة في نورات عنقودية. الثمار قرنية منحنية تحتوي على بذور بيضاوية مجعدة. ينمو في المناطق الجافة وشبه الجافة في اليمن، الجزيرة العربية، إفريقيا، الهند، العراق، إيران.

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق المجففة
- القرون والبذور
- الجذور (نادرًا)

المركبات الفعالة:

- أنثراكينونات: مثل sennosides A وB (ملينات قوية)
- فلافونويدات: مثل كيرسيتين وكامبفيرول
- بوليفينولات وتانينات
- زيوت طيارة ومركبات مخاطية
- أحماض عضوية ومركبات مضادة للميكروبات

الفوائد والاستخدامات:

أولًا: الاستخدامات الطبية التقليدية

- مُسهل طبيعي لعلاج الإمساك المزمن
- منظف للجهاز الهضمي في حالات التسمم
- مدر للبول ومُنشط للكبد
- مضاد للطفيليات والديدان المعوية
- علاج موضعي للحكة والجروح والحروق
- مساعد في حالات ضربة الشمس والنقاهة
- يُستخدم لتخفيف آلام الدورة الشهرية
- يُعتقد أنه يُحفّز نمو الشعر ويُقلل من التساقط
- يُستخدم كمضمضة مطهرة للفم والأسنان

ثانيًا: الفوائد المثبتة علميًا:

- نشاط مضاد للبكتيريا والفطريات
- مضاد أكسدة قوي
- تأثير خافض للسكر وضغط الدم (أبحاث أولية)
- تأثير محتمل مضاد للسرطان في المختبرات
- يُستخدم تقليديًا في علاج الملاريا

طرق التحضير والاستخدام:

- مغلي الأوراق: تُغلى 5–10 غرامات من الأوراق المجففة في 500 مل ماء لمدة 10 دقائق، يُشرب مرة واحدة يوميًا

- منقوع القرون: تُنقع في ماء فاتر لمدة 6–8 ساعات، يُشرب صباحًا

- معجون موضعي: يُهرس النبات ويُستخدم لعلاج الحروق والجروح

- غسول فموي: يُستخدم مغلي الأوراق كمضمضة مطهرة

التحذيرات والملاحظات الهامة:

- يجب استشارة الطبيب قبل الاستخدام، خاصةً في الحالات التالية:

- أمراض القلب أو الكبد

- أمراض القولون مثل داء كرون أو التهاب القولون التقرحي

- الحمل والرضاعة

- تناول أدوية مثل مميعات الدم أو مدرات البول

- الاستخدام المفرط قد يؤدي إلى:

- إسهال شديد

- تقلصات ومغص

- اختلال توازن الكهارل

- ضعف العضلات وتلف الكبد

- الاعتماد على الملينات

- يُفضل استخدام العشرق لفترات قصيرة لا تجاوز أسبوعين.

المراجع العلمية:

- Senna italica – Wikipedia

- Useful Tropical Plants – Senna italica

- ويب طب – فوائد عشبة العشرق وأضرارها

- موقع Mawdoo3 – تعرف على عشبة العشرق

- الكونسلتو – فوائد عشبة العشرق وأضرارها

48. الضجع (المشز، الخنصور) - Caralluma arabica



التصنيف النباتي:

الاسم العلمي: Caralluma arabica

الفصيلة: الدفلية (Apocynaceae - تحت فصيلة Asclepiadoideae)

الأسماء المحلية:

الضجع، المشز، الخنصور، خانصير، دعجاء، دغبوس، عمّوم، غلطي - تختلف حسب المناطق الجبلية في اليمن والجزيرة العربية.

الوصف النباتي:

نبات عصاري بري، قائم أو متسلق، كثير التفرع، عديم الأوراق

السيقان رمادية، رباعية الزوايا، مشوبة بالندوب

الأزهار: حمراء داكنة، متجمعة في رؤوس طرفية، تحمل شعيرات بنية

الثمار: جرابية بطول 10 سم، رمادية خضراء، تنفصل من القاعدة

البذور: بنية داكنة، ملساء، مزودة بشعيرات طويلة تساعد على الانتشار بالرياح

الموطن: المناطق الجبلية والصخرية في اليمن، السعودية، الإمارات، عمان، وشمال إفريقيا

الأجزاء المستخدمة:

السيقان العصارية

الأزهار

العصارة الداخلية

المركبات الفعالة:

فلافونويدات: مثل Luteolin وKaempferol glycosides

بوليفينولات: حمض الغاليك، حمض الكلوروجينيك

جليكوسيدات بريجنان (Pregnane glycosides): ذات نشاط مضاد للأورام

صابونينات، مواد مخاطية، نشا، مركبات بلورية

مضادات أكسدة قوية (FRAP، DPPH، ABTS)

مركبات مضادة للالتهاب عبر تثبيط إنزيم Lipoxygenase

الفوائد والاستخدامات:

الاستخدامات التقليدية:

علاج السكري: تنظيم مستوى السكر في الدم

خافض للضغط: يُستخدم لتقليل ضغط الدم المرتفع

مدر للبول: يساعد على التخلص من السوائل الزائدة

علاج أمراض الكبد: يُستخدم في حالات الالتهاب الكبدي

علاج الحروق والجروح: يُستخدم موضعيًا لتسكين الألم وتسريع الالتئام

علاج حكة الجلد وضربة الشمس

مقوٍ عام في فترة النقاهة: يُستخدم عصير السيقان لتقوية الجسم

علاج الإسهال وعسر الهضم وآلام المعدة

مكافحة الجراثيم والعدوى

علاج النقرس

فقدان الوزن: يُستخدم كمثبط للشهية

العناية بالفم والأسنان: يُستخدم كغسول مطهر للفم

الفوائد العلمية المثبتة:

مضاد للأكسدة: المستخلص الإيثانولي والجزء المذيب في الإيثيل أسيتات أظهر نشاطًا عاليًا في اختبارات DPPHو FRAP

مضاد للالتهاب: تثبيط إنزيم LOX بفعالية IC□□ تتراوح بين **11.2–30.7** ميكروغرام/مل

مضاد للسرطان: أظهر المستخلص تأثيرًا سامًا على خلايا سرطان الثدي MCF-7 بتركيز IC□□ = 87.5 ميكروغرام/مل

مضاد للألم: أظهرت التجارب الحيوانية فعالية في تخفيف الألم والتورم

مضاد للسكري: أظهرت أنواع أخرى من Caralluma مثل C. attenuata وC. Umbellata نشاطًا خافضًا للسكر

طرق التحضير والاستخدام:

مغلي السيقان: تُقطع السيقان الطازجة وتُغلى في ماء لمدة **10** دقائق، يُشرب مرتين يومياً

عصير طازج: يُستخرج من السيقان ويُشرب مباشرة أو يُستخدم موضعيًا

معجون موضعي: يُهرس النبات ويُطبق على الحروق والجروح

مستخلص كحولي: ينقع النبات المجفف في كحول **70**% لمدة **48** ساعة، يُصفى ويُستخدم داخليًا أو خارجيًا

غسول للفم: يُغلى النبات ويُستخدم كمضمضة مطهرة

التحذيرات وموانع الاستخدام:

يُمنع استخدامه أثناء الحمل والرضاعة

يُستخدم بحذر لمرضى الكلى والكبد

يُفضل استشارة طبيب قبل الاستخدام المنتظم

قد يسبب اضطرابات هضمية خفيفة أو إمساك عند الإفراط

المراجع العلمية:

Caralluma arabica – موسوعة النباتات الطبية في الإمارات

Antioxidant and Lipoxygenase Inhibitory Effect of Caralluma arabica

49. الأرجمون المكسيكي (خشخاش شائك) – Argemone mexicana L.



التصنيف:

- الفصيلة: Papaveraceae
- الجنس: Argemone
- النوع العلمي: Argemone mexicana L.

الأسماء المحلية والأخرى:

49. الأرجمون المكسيكي (خشخاش شائك) – Argemone mexicana L.

- العربية: الأرجمون المكسيكي، خشخاش شائك، البوقر، الكفالصيني

- الإنجليزية: Mexican prickly poppy، Satyanashi (في الأيورفيدا)

الموطن والانتشار:

ينمو أصليًّا في أمريكا الوسطى والجنوبية، وانتشر في المناطق الاستوائية وشبه المدارية حول العالم. يظهر بريًّا في اليمن، خصوصًا في المناطق الجنوبية والوسطى، بين الأراضي الزراعية والمناطق المبعثرة الحصى والوديان.

الوصف النباتي:

- نبات عشبي سنوي أو ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى 30–80 سم.

- سيقان منتصبة مغطاة بأشواك، ويخرج منها لب أبيض عند الكسر.

- أوراق عميقة الفصوص، مسننة وحادة الحواف.

- أزهار صفراء لامعة بقطر 4–8 سم، مكونة من ست بتلات.

- ثمار قرصية (مسكر) مغطاة بالشوك، تحتوي على بذور زيتية سوداء صغيرة.

الأجزاء المستخدمة والمركبات الفعالة:

- الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق، الجذور، البذور (وخاصة الزيت المستخرج منها).

- المركبات الفعالة:

- قلوانيد إيزوكوينولين: sanguinarine, berberine, dihydrosanguinarine, protopine.

- فلافونويدات ستيرولات (β-سيتوستيرول)، أحماض دهنية (لينوليك، أولييك).

- بوليساكاريدات، ألكانولات طويلة السلسلة، تيربينويدات.

الفوائد والاستخدامات:

- في الطب الشعبي:

- مضاد للبكتيريا والفطريات، مضاد للالتهاب.

- علاج الجروح والحروق والالتهابات الجلدية.

- مضاد للتشنجات، مسهل ومطهر معوي.

- علاج اضطرابات الجهاز التنفسي (ربو، سعال، التهاب القصبات) واضطرابات الجهاز الهضمي (إسهال، قرحة هضمية).

- في الأيورفيدا:

- يستخدم باسم Satyanashi لعلاج داء السكري وأمراض أخرى.

- الحزاز والأمراض الجلدية المستعصية

- استخدامات أخرى:

- مبيد حشري طبيعي لمحاربة سوس الفاروا في خلايا النحل.

- في صناعة الصابون ومستحضرات التجميل لاستخراج الزيوت العطرية.

طرق التحضير والجرعات:

- مغلي الأوراق:

- 5 غ من الأوراق المجففة في 250 مل ماء مغلي، ينقع 10 دقائق، يُشرب 2–3 أكواب يوميًا.

- زيت البذور:

- خارجيًا: 5–10 مل لتدليك المناطق المصابة.

- داخليًا (بتخفيف دقيق): 1–2 مل في ماء أو عسل، مرة يوميًا لفترة قصيرة.

- مستخلص كحولي (50–70%):

- تنقع 10 غ من النبات المطحون في 100 مل كحول لمدة 48 ساعة، يُصفّى، ويُؤخذ 20–30 قطرة مرتين يوميًا.

الآثار الجانبية والتحذيرات:

- سُمية بذور الزيت عالية نتيجة احتوائها على sanguinarine، وقد تسبب تسممًا حادًا للكبد والكلى وحمى الأوبيروس (epidemic dropsy) عند تناول الزيت الملوث.

- أعراض التسمم: قيء، إسهال دموي، ألم بطني، انتفاخ، صعوبة في التنفس.

- موانع الاستخدام:

- الحمل والرضاعة.

- الأطفال وكبار السن الضعفاء.

- مرضى الكبد والكلى المتقدّم.

- المتناوِلون لمميّعات الدم أو مضادات الصفائح دون إشراف طبي.

التوصيات:

- عدم استخدام الزيت الخالص داخليًا دون إشراف طبي دقيق.
- تخزين البذور والزيت في مكان بارد وجاف بعيدًا عن الرطوبة.
- فحص نقاء زيت الأرجمون لمنع حدوث تلوث وبقاء مستويات sanguinarine مرتفعة.
- استشارة أخصائي أعشاب أو طبيب قبل الاستخدام المنتظم.

المصادر:

1. Sonawane Khushabu et al. Argemone Mexicana Linn: The Comprehensive Review. Int J Pharm Sci. 2025;3(1):399–410. citationIndex=6
2. Patocka J., Ovando-Martinez M., et al. Argemone mexicana L.: chemistry, pharmacology, and toxicology. Phytochemistry Reviews. 2024;23:1167–1182. citationIndex=7
3. Pardhe D.D. The Study of Phytochemical Constituents and Medicinal Applications of Argemone Mexicana L. IJFMR. 2024;6(2):n.p. cItationIndex=8
4. Goel A. A Panoramic View on Argemone MexIcana: Its Medicinal Importance and Phytochemical Potentials. Plant Archives. 2021;21(1):n.p. citationIndex=16

Agric4Profits.com. 2024. citationIndex=22

50. الحلص "الغلف" – Cissus rotundifolia Vahl.



التصنيف:

- الفصيلة: Vitaceae
- الجنس: Cissus
- النوع العلمي: Cissus rotundifolia Vahl.

الأسماء المحلية:

- العربية: الحلص، الغلف، العلفق

- الإنجليزية: Veldt grape vine

الموطن والانتشار:

يمو الحلص في المناطق الدافئة من جنوب الجزيرة العربية واليمن وشرق أفريقيا، وخصوصاً على سفوح الجبال وبطون الأودية حيث تتوفر التربة الصرفية والمياه السطحية المحدودة، ويتواجد في قمة جبل راس بكثافة.

الوصف النباتي:

- نبات متسلق معمر، دائمة الخضرة يصل ارتفاعه إلى 2–3 م.
- سيقان خشبية متفرعة، ولبّ داخلي أبيض عند الكسر.
- أوراق قلبية أو كروية حامضية الطعم، حوافها متموجة.
- أزهار صغيرة ممتلئة برؤوس متجمعة، تليها ثمار عصيرية صغيرة تشبه العنب.

الاحتياجات البيئية:

- لا يحتاج إلى عناية خاصة، يكفيه الري مرة واحدة أسبوعياً.
- يتحمل الحرارة العالية ويزدهر في الأماكن المشمسة أو نصف المظللة.

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق (الجزء الغذائي الرئيس)
- السيقان والأزهار (مستخلصات طبية في بعض الوصفات)

المركبات الفعالة:

- فلافونويدات (روتين، كيرسيتين، كامبفيرول)، تيربينويدات، أحماض فينولية
- ستيرولات نباتية (β-سيتوستيرول، ستجماستيرول)
- بروتينات وألياف، معادن أساسية (K, Ca, P, Fe)
- فيتامينات (A, B, C)، حمض الفوليك) وأحماض دهنية أوميغا

الفوائد والاستخدامات:

- غذائية:
- أوراق مطبوخة تؤكل كخضار، استخدمت تاريخياً كمصدر رئيس في أوقات القحط.
- محتوى بروتيني (≈14.5%) وكاربوهيدرات وغذاء غني بالألياف والمعادن.

- طبية:
- معالجة التهابات الجلد والجروح والحروق (بفضل الخصائص المضادة للبكتيريا والالتهاب).
- خافض للسكر في الدم، مع خصائص مضادة للسكري ومضادة للطفيليات.
- مدر للبول، وخافض للحرارة، ومطهر للجهاز الهضمي.
- تستخدم في الطب الشعبي لعلاج الحميات والملاريا والاضطرابات الهضمية.

- استخدامات أخرى:

- كنبتة زينة متسلقة للبيوت والمزارع.

- إضافة نكهة مميزة للأطباق الشعبية مثل السحاوق والحقين.

طرق التحضير:

- الطبخ المباشر

- تغسل الأوراق جيداً وتُسلق أو تُقلى مع البهارات حتى تطرى، ثم تُؤكل ساخنة.

- شاي وشاي/مغلي

1. يضاف 5–7 غ من الأوراق المجففة إلى 200 مل ماء مغلي.

2. يُغطّى 10–15 دقيقة ثم يُصفّى ويُشرب دافئاً 2–3 مرات يومياً لعلاج الالتهابات والحميات.

- مستخلص كحولي

- تنقع 10 غ نبات مطحون في 70% كحول لمدة 48 ساعة، يُرشّح ويؤخَذ 20–30 قطرة مخففة في ماء مرتين يومياً.

الجرعة المقترحة:

- أوراق مطبوخة: 100–200 غ يومياً ضمن الوجبات.

- الشاي/المغلي: 150–200 مل مرتين إلى ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوع للحالات الحادة.

- المستخلص: 20–30 قطرة مرتين يومياً مع الماء أو العسل.

التحذيرات والملاحظات:

- ينصح مرضى السكري والضغط بتقليل الملح عند الطبخ لتفادي ارتفاع الصوديوم.

- يفضل تناول الحلص مع البندق أو المكسرات لتعويض البوتاسيوم وتقليل التأثيرات الإخلالية في الأملاح المعدنية.

- يجب على الحوامل والمرضعات والأطفال استشارة الطبيب قبل الاستخدام.

التوصيات:

- جمع النبات من مناطق بعيدة عن الملوثات والعوادم لضمان نقائه.

- تخزين الأجزاء الجافة في عبوات محكمة الإغلاق في مكان بارد وجاف بعيداً عن الرطوبة.

- إجراء اختبار حساسية جلدية موضعي قبل الاستخدام العلاجي المكثف.

المصادر:

1. Cissus rotundifolia – Wikipedia: نبات متسلق، يُستخدم في الطب الشعبي لعلاج الحروق والأمراض الجلدية واضطرابات الكبد والجهاز الهضمي.

2. Fernandes G., Banu J. Medicinal properties of plants from the genus Cissus: A review. J. Med. Plants Res. 2012;6(15):2788–2800.

3. Iqbal M.N., Ashraf A. Cissus rotundifolia: a potential source of valuable therapeutic agents. Int. J. Nanotechnol. Allied Sci. 2020;4(2):IJNAS-2020-044.

4. Gichuki D.K. et al. Characterization of flavonoids and transcripts in Cissus rotundifolia organs. Metabolites. 2021;11(11):741.

5. Al-Robai S.A. et al. Analysis of nutritional quality and bioactive components of Cissus rotundifolia. J. Anim. Plant Sci. 2024;34(1):114–129.

51. الخردل Brassica juncea



الاسم الشائع: الخردل الأسماء الشعبية: لا توجد أسماء شعبية مميزة تختلف عن الاسم الشائع. الاسم العلمي: Brassica juncea (الخردل البني)، Sinapis alba (الخردل الأبيض)، Brassica nigra (الخردل الأسود) الفصيلة: الصليبية (Brassicaceae)

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

- تُستخدم بذور الخردل بشكل أساسي، وأحيانًا الأوراق. تحتوي البذور على مركبات الجلوكوزينولات (Glucosinolates) التي تتحول عند تكسيرها إلى مركبات الأيزوثيوسيانات (Isothiocyanates) المسؤولة عن النكهة الحارة والخصائص الطبية.
- الجلوكوزينولات: مركبات كبريتية تتحول إلى أيزوثيوسيانات عند التكسير، وهي المسؤولة عن الخصائص المضادة للالتهابات والمضادة للميكروبات.
- الأيزوثيوسيانات: مركبات نشطة بيولوجياً تساهم في خصائص الخردل المضادة للسرطان.
- الزيوت الدهنية: غني بالزيوت الدهنية مثل حمض الإيروسيك (Erucic acid) في بعض الأنواع.
- البروتين والألياف: تحتوي البذور على نسبة جيدة من البروتين والألياف الغذائية.
- الفيتامينات والمعادن: مصدر جيد لفيتامين K، فيتامين C، الفولات، الكالسيوم، المغنيسيوم، والبوتاسيوم.
- مضادات الأكسدة: يحتوي على مركبات الفلافونويدات والكاروتينات.

الفوائد والاستخدامات والأمراض التي تعالجها:

- يُستخدم الخردل في الطهي والطب التقليدي لعدة فوائد صحية:
- صحة الجهاز الهضمي: يساعد في تحسين الهضم عن طريق تحفيز إفراز العصارات الهضمية والإنزيمات. محتواه من الألياف يعزز حركة الأمعاء.

- مضاد للالتهابات: يمتلك خصائص مضادة للالتهابات، مما يجعله مفيدًا في تخفيف آلام المفاصل والعضلات، وقد يساعد في حالات مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والصدفية.
- مضاد للميكروبات: يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات، مما يجعله مفيدًا في مكافحة العدوى.
- صحة القلب والأوعية الدموية: قد يساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL) وتحسين صحة القلب بفضل محتواه من الألياف ومضادات الأكسدة.
- مضاد للسرطان: تشير بعض الدراسات إلى أن مركبات الأيزوثيوسيانات في الخردل قد تساهم في الوقاية من بعض أنواع السرطان.
- صحة العظام والأسنان: غني بالكالسيوم والمغنيسيوم، مما يساهم في تقوية العظام والأسنان.
- تنظيم مستويات السكر في الدم: قد يساعد في خفض مستويات السكر في الدم.
- صحة الجهاز التنفسي: يُستخدم في بعض العلاجات الشعبية لتخفيف احتقان الصدر والسعال.

كيفية التحضير:

1. بذور الخردل: تُستخدم كاملة أو مطحونة في الطهي، أو تُنقع في الماء لتحضير عجينة.
2. زيت الخردل: يُستخرج من البذور ويُستخدم في الطهي أو موضعيًا.
3. مسحوق الخردل: يُستخدم كبهار أو يُخلط بالماء لعمل معجون.
4.

الجرعة والاستخدام:

يُستخدم الخردل بشكل شائع كبهار في الطعام. عند الاستخدام لأغراض علاجية، يجب الالتزام بالجرعات الموصى بها واستشارة أخصائي.

الآثار الجانبية:

1. اضطرابات الجهاز الهضمي: الإفراط في تناول الخردل قد يسبب آلامًا في البطن، غثيان، قيء، إسهال، أو التهاب في الأمعاء.
2. الحساسية: قد تحدث ردود فعل تحسسية لدى بعض الأشخاص، تشمل آلام البطن، غثيان، قيء، إسهال، صعوبة في البلع، وحكة.
3. تهيج الجلد: عند التطبيق الموضعي، قد يسبب تهيجًا أو حروقًا، خاصة زيت الخردل المركز.
4. تأثير على الغدة الدرقية: قد يؤثر على وظيفة الغدة الدرقية لدى الأشخاص الذين يعانون من خمول الغدة الدرقية عند تناوله بكميات كبيرة.

موانع الاستخدام:

b) الحساسية: لمن لديهم حساسية تجاه الخردل أو نباتات الفصيلة الصليبية.

c) مشاكل الجهاز الهضمي: يجب الحذر عند استخدامه لمن يعانون من قرحة المعدة، التهاب القولون، أو متلازمة القولون العصبي.

d) أمراض الغدة الدرقية: يجب على مرضى خمول الغدة الدرقية تجنب الإفراط في تناوله.

e) الحمل والرضاعة: لا توجد معلومات كافية حول سلامة استخدام الخردل بجرعات طبية أثناء الحمل والرضاعة، لذا يُنصح بتجنبه.

f) حصوات الكلى: يجب على الأشخاص المصابين بحصوات الكلى الحذر واستشارة الطبيب.

التوصيات:

a) تجنب التطبيق الموضعي لزيت الخردل المركز على الجلد.

b) الأجزاء المستخدمة:

c) البذور

d) الأوراق (أحيانًا)

52. الكزبرة Coriandrum sativum



الاسم الشائع: الكزبرة الأسماء الشعبية: لا توجد أسماء شعبية مميزة تختلف عن الاسم الشائع. الاسم العلمي: **Coriandrum sativum** الفصيلة: الخيمية **(Apiaceae)**

المركبات والمحتويات الطبية والعطرية والأجزاء المستخدمة:

a) تُستخدم أوراق الكزبرة (الكزبرة الخضراء أو الكزبرة الطازجة) وبذورها (الكزبرة الناشفة) في الطهي والطب. تحتوي على مجموعة واسعة من المركبات النشطة بيولوجياً.

b) الزيوت الطيارة: تحتوي على مركبات مثل اللينالول **(Linalool)**، الجيرانيول **(Geraniol)**، والبورنيول **(Borneol)**، والتي تمنحها رائحتها المميزة وخصائصها المضادة للميكروبات.

c) الفلافونويدات: مركبات مضادة للأكسدة.

d) الأحماض الدهنية: تحتوي البذور على أحماض دهنية مثل حمض البتروسيلينيك (Petroselinic acid).

e) الفيتامينات: غنية بفيتامين K، فيتامين C، وفيتامين A.

f) المعادن: مصدر جيد للبوتاسيوم، الكالسيوم، المغنيسيوم، والحديد.

g) الألياف الغذائية: تساهم في صحة الجهاز الهضمي.

الفوائد والاستخدامات والأمراض التي تعالجها:

a) تُستخدم الكزبرة لفوائدها الصحية المتعددة:

b) صحة الجهاز الهضمي: تساعد في تحسين الهضم، تخفيف الانتفاخ والغازات، وعلاج عسر الهضم. تُستخدم أيضًا لتخفيف الإسهال ومتلازمة القولون العصبي.

c) مضاد للأكسدة: تحمي الجسم من أضرار الجذور الحرة وتقلل من الإجهاد التأكسدي.

d) مضاد للالتهابات: تمتلك خصائص مضادة للالتهابات، مما يجعلها مفيدة في تخفيف آلام المفاصل والتهابات الجلد.

e) مضاد للميكروبات: فعالة ضد بعض أنواع البكتيريا والفطريات، مما يساعد في مكافحة العدوى.

f) خفض مستويات السكر في الدم: قد تساعد في خفض مستويات السكر في الدم عن طريق تحفيز إفراز الأنسولين.

g) خفض الكوليسترول: تساعد الألياف في الكزبرة على خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL) في الدم.

h) صحة القلب والأوعية الدموية: تساهم في حماية القلب عن طريق خفض ضغط الدم وتنظيم مستويات الكوليسترول.

i) إزالة السموم من الجسم: يُعتقد أنها تساعد في إزالة المعادن الثقيلة من الجسم.

j) صحة العظام: غنية بفيتامين K الذي يلعب دورًا مهمًا في صحة العظام.

k) مدر للبول: تساعد على إدرار البول، مما يساهم في إزالة الصوديوم الزائد من الجسم.

كيفية التحضير:

a) الأوراق الطازجة: تُستخدم في السلطات، الحساء، اليخنات، والأطباق المختلفة.

b) البذور المجففة: تُستخدم كاملة أو مطحونة كبهار في الطهي، أو تُنقع في الماء لتحضير شاي الكزبرة.

c) زيت الكزبرة: يُستخرج من البذور ويُستخدم في بعض المستحضرات الطبية أو العطرية.

d) الجرعة والاستخدام:

e) تُستخدم الكزبرة بشكل شائع كبهار في الطعام. عند الاستخدام لأغراض علاجية، يُنصح بالاعتدال. يمكن شرب شاي الكزبرة أو إضافة البذور المطحونة إلى الطعام.

الآثار الجانبية:

a) الحساسية: قد تحدث ردود فعل تحسسية لدى بعض الأشخاص، تشمل آلام البطن، غثيان، قيء، إسهال، صعوبة في البلع، وحكة.

b) زيادة الحساسية للشمس: قد تزيد الكزبرة من حساسية الجلد لأشعة الشمس، مما يزيد من خطر حروق الشمس.

c) اضطراب السكر والضغط: الإفراط في تناولها قد يؤدي إلى انخفاض كبير في مستويات السكر أو الضغط، خاصة لدى مرضى السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

d) مشاكل الكبد: في حالات نادرة جدًا، قد يؤثر الاستخدام المفرط على الكبد.

e) موانع الاستخدام:

f) الحساسية: لمن لديهم حساسية تجاه الكزبرة أو نباتات الفصيلة الخيمية.

g) الحمل والرضاعة: لا توجد معلومات كافية حول سلامة استخدام الكزبرة بجرعات طبية أثناء الحمل والرضاعة، لذا يُنصح بتجنبها.

h) مرضى السكري: يجب على مرضى السكري مراقبة مستويات السكر في الدم عند تناولها بكميات كبيرة.

i) مرضى ضغط الدم: يجب على مرضى ضغط الدم مراقبة مستويات الضغط عند تناولها بكميات كبيرة.

j) اضطرابات النزيف: قد تزيد من خطر النزيف لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النزيف أو يتناولون أدوية سيولة الدم.

التوصيات:

الاعتدال في الاستهلاك.

الأجزاء المستخدمة:

الأوراق

البذور

53. أوراق الجوافة – Psidium guajava



التصنيف النباتي:

- الفصيلة: **Myrtaceae**
- الجنس: **Psidium**
- النوع العلمي: **Psidium guajava**

الوصف النباتي والموطن:

نبتة الجوافة شجرة صغيرة إلى متوسطة الحجم يتراوح ارتفاعها بين 3–10 أمتار. أوراقها بيضاوية مع سطح علوي أملس وسفلي مغطى بشعيرات دقيقة. تزهر بأزهار بيضاء ذات خمسة بتلات في فصلي الربيع والصيف، وتُنتج ثمارًا خضراء تتحول للون الأصفر عند النضج. تنمو الجوافة أصليًا في أميركا الاستوائية، وانتشرت عالميًا في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية، وتزرع في اليمن بوفرة في السهول والمزارع المنزلية.

الأجزاء المستخدمة:

- الأوراق الطازجة أو المجففة
- مستخلصات مائية وكحولية
- مسحوق الأوراق المجففة

المركبات الفعالة:

- تانينات (تمنحها تأثيرًا قابضًا)
- فلافونويدات (كيرسيتين، كامبفيرول)
- بوليفينولات (حمض الغال، حمض الكلوروجينيك)
- أحماض أمينية وكاروتينات
- زيت عطري يحتوي على لينالول، جيرانيول
- فيتامين C ومستخلص سكريّات بسيطة

الفوائد والاستخدامات:

علاج الإسهال:

تعمل الأحماض والتانينات على تقوية جدران الأمعاء وتقليل إفراز السوائل. تقليديًا تُغلى 5–7 أوراق في 500 مل ماء لمدة 10 دقائق ويُشرب 2–3 مرات يوميًا.

مضاد للبكتيريا والطفيليات:

أظهرت دراسات قدرة المستخلصات على تثبيط نمو **Escherichia coli** و**Staphylococcus aureus** وطفيليات الأمعاء، مما يساعد في علاج التسمم الغذائي والأميبيا.

خافض للسكر:

الفلافونويدات تعزّز حساسية الأنسولين وتقلل امتصاص الجلوكوز في الأمعاء، وقد لوحظ خفض ملحوظ لمستوى السكر الصائم بعد تناول مغلي الأوراق.

مضاد للأكسدة:

محتوى البوليفينولات العالي يقي الخلايا من التلف التأكسدي ويخفف الالتهابات المزمنة.

دعم صحة الفم والأسنان:

غسول فموي بمستخلص الأوراق يُخفف الالتهابات ويقوي اللثة بفضل نشاطه المضاد للبكتيريا.

علاج الجروح:

مهروس الأوراق يوضع موضعياً على الجروح لتسريع التئامها وتقليل الالتهاب.

فوائد هضمية إضافية:

يخفف الغثيان ودهون الكبد بفضل نشاطه المطهر والمدر للبول.

طرق التحضير والاستخدام:

- شاي عشبي: غلي 5–7 أوراق مجففة في 500 مل ماء لمدة 10 دقائق، يُشرب 2 مرات يوميًا.
- منقوع بارد: نقع الأوراق في ماء فاتر 15 دقيقة ثم تُصفى وتُشرب لتقليل الحرارة والشعور بالعطش.
- مستخلص كحولي: نقع 10 غرام أوراق مجففة في 100 مل كحول 70% لمدة 24 ساعة، يُصفى ويؤُخذ 20-30 قطرة مخففة في ماء مرتين يومياً.
- معجون موضعي: هرس الأوراق الطازجة ووضع المعجون على الجروح أو لدغات الحشرات.

الجرعات والاحتياطات:

- الجرعة اليومية للشاي: 300–500 مل إجمالي.
- يحظر الإفراط لتجنب الإمساك أو تهيّج المعدة.

- يُنصح باعتدال في الاستخدام لمرضى القولون العصبي وحساسية التانينات.

- يجب استشارة الطبيب إلى جانب الأدوية الخافضة للسكر أو المضادات الحيوية.

الزراعة والاعتناء:

- ينمو في التربة الطميية جيدة الصرف، ويتحمل الجفاف المعتدل.

- يزرع بالبذور أو العقل، ويتطلب ريًا منتظمًا في الصيف.

- يمكن تسميده بالأسمدة العضوية في الربيع لتحفيز النمو والإثمار.

المراجع:

1. شجرة الجوافة – زراعتها وعنايتها بها لإنجاز ثمار مغذية. Mshtly.com

2. الجوافة Psidium guajava | مشاتل القادري الزراعية. Alkadri-plants.com

3. أوراق الجوافة (نويع) – ويكيبيديا العربية

54. الخنكش، الكحيلة، اللافندر- Lavandula multifida



التصنيف النباتي:

- الاسم العلمي: **Lavandula multifida**

- الفصيلة: الشفوية (Lamiaceae) -نفس فصيلة النعناع والزعتر والميرمية

الأسماء المحلية:

- في جبل راس: الخنكش

- عربيًا: الكحيلة، الخزامى كثيفة الفروع

- إنجليزيًا: Fern-leaf Lavender، Egyptian Lavender

الوصف النباتي:

- شجيرة عطرية معمرة
- الارتفاع: 50-100 سم، وقد تصل إلى 80 سم عند الإزهار
- الأوراق: دقيقة، مجزأة ريشية، تشبه أوراق السرخس
- الأزهار: بنفسجية أو زرقاء، مرتبة في سنابل ثلاثية على قمم السيقان
- الرائحة: عطرية قوية، أقرب لرائحة الزعتر أو الصنوبر
- الموطن: حوض البحر الأبيض المتوسط، شمال إفريقيا، جزر الكاري، واليمن
- الانتشار المحلي: منحدرات جبال عزلة بني حاتم والنداف والعساكرة والمجارين- مديرية جبل راس

الاستخدامات التقليدية والعلمية:

الطب الشعبي:

- علاج السعال، الإنفلونزا، احتقان الأنف، الجيوب الأنفية
- تهدئة الأعصاب وتحسين النوم
- تخفيف الصداع الناتج عن التوتر
- تحسين الهضم وتخفيف الغثيان
- علاج حب الشباب، الإكزيما، الفطريات الجلدية

- مقاومة الطفيليات مثل الملاريا والديدان

- دعم المناعة ومقاومة الالتهابات

الفوائد المناعية والعلاجية الحديثة:

- مضادة للفيروسات: الزيوت الأساسية تحتوي على مركبات مثل الكافور و**1,8**-سينول والكارفاكرول، أظهرت نشاطًا مضادًا لفيروسات الإنفلونزا وبعض أنواع كورونا البشرية

- مضادة للالتهابات: تخفف الاستجابة الالتهابية في الجهاز التنفسي

- مضادة للأكسدة: تحتوي على فلافونويدات وفينولات تحمي الخلايا من الجذور الحرة

- مضادة للسرطان (أبحاث أولية): مستخلصات من جنس **Lavandula** أظهرت تأثيرًا مثبطًا لنمو خلايا سرطان الثدي والكبد والقولون في المختبر

- مهدئة نفسية: تُستخدم في العلاج بالروائح لتحسين المزاج والنوم، خاصة لمرضى السرطان أو القلق المزمن

الاستخدامات العطرية والجمالية:

- إنتاج الزيوت العطرية المستخدمة في الصابون، العطور، الشامبو

- تعطير الخزائن وطرد الحشرات

- مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة

طرق الاستخدام:

- شاي عشبي: غلي الأوراق أو الأزهار وشربها دافئة
- استنشاق البخار: وضع النبتة في ماء ساخن واستنشاق البخار
- زيت موضعي: تخفيف الزيت الأساسي بزيت ناقل واستخدامه للتدليك أو علاج الجلد

التحذيرات وموانع الاستخدام:

- تجنب الجرعات العالية أو الاستخدام المفرط
- يُمنع على من لديهم حساسية من نباتات الفصيلة الشفوية
- يُفضل تجنبها أثناء الحمل والرضاعة
- الحذر عند استخدامها مع أدوية الجهاز العصبي أو أدوية الضغط

المراجع:

- **Lavandula multifida– My Mediterranean Garden**
- **Lavandula multifida– Wikipedia**
- منصة طبيعة ليبيا – نباتات طبية وعطرية
- دراسات علاجية حول الزيوت الأساسية للخزامى – مركز أبحاث النباتات الطبية الأوروبية

55. البقدونس – Petroselinum crispum





البقدونس: نبات عشبي ثنائي الحول من الفصيلة الخيمية، يُستخدم على نطاق واسع في الطهي والطب الشعبي، ويُعد من أكثر النباتات الورقية غنىً بالمركبات الحيوية المفيدة للصحة العامة. موطنه الأصلي منطقة البحر الأبيض المتوسط، ويُزرع اليوم في معظم أنحاء العالم.

التركيب الكيميائي:

- فلافونويدات: مثل الأبيجينين، اللوتولين، والكويرسيتين.
- كاروتينات: مثل البيتا-كاروتين والزيازانثين.

- فيتامينات: A،C ،K ،B9 (فولات).

- معادن: كالحديد، الكالسيوم، البوتاسيوم، المغنيسيوم، والزنك.

- زيوت طيارة: تحتوي على مركبات مثل الأبيول (Apiole) والميريستيسين (Myristicin).

الفوائد الصحية:

1. مدر للبول: يُحفز طرح السوائل والسموم، ويُستخدم في دعم صحة الكلى والمسالك البولية.
2. مضاد للالتهاب: يُستخدم مغليه لتخفيف الالتهابات النسائية والفطرية.
3. منظم للطمث: يحتوي على مركبات تُحفز إنتاج الإستروجين، ويُستخدم تقليديًا لتنظيم الدورة الشهرية.
4. مضاد للأكسدة: يُقلل من تأثير الجذور الحرة، ويُساهم في الوقاية من السرطان وأمراض القلب.
5. منشط للكبد: يُحفز إنتاج العصارة الصفراوية، ويُساعد على تجديد أنسجة الكبد.
6. مخفض لضغط الدم: يعمل كمدر للصوديوم ويُحافظ على توازن البوتاسيوم.
7. مساعد في خفض السكر: يُستخدم في بعض الثقافات كعلاج داعم لمرض السكري.
8. مقوي للمناعة: بفضل محتواه العالي من فيتامين C والزنك.
9. محسن لصحة العظام: يحتوي على فيتامين K الذي يُعزز امتصاص الكالسيوم.
10. مفيد للبشرة والعينين: غني بفيتامين A والكاروتينات التي تُحسن الرؤية وتحمي الجلد.

الاستخدامات التقليدية:

- مغلي البقدونس: يُستخدم لتنقية الكلى، تخفيف الالتهابات، وتنظيم الدورة.

- منقوع البذور: يُستخدم كمطهر للمسالك البولية.

- زيت البقدونس: يُستخدم موضعياً لتخفيف التورم أو كمضاد للبكتيريا.

- عصير البقدونس: يُخلط مع خضروات أخرى لدعم المناعة والهضم.

- طازجًا في السلطات: يُضاف في نهاية الطهي للحفاظ على الفيتامينات.

مصادر علمية:

- فوائد البقدونس للكلى والمسالك البولية – شفاء

- فوائد البقدونس الصحية – ويب طب

- فوائد البقدونس – موضوع

56. الشبت (شمار) – Anethum graveolens



الشبت: نبات عشبي حولي من الفصيلة الخيمية، يُستخدم في الطهي والطب الشعبي، ويُعرف بأسماء متعددة مثل "الشِبِتّ"، "عين الجرادة"، و"السِّبِت". يتميز برائحته العطرية ونكهته المميزة، وتُستخدم أوراقه وبذوره في الأغراض الغذائية والدوائية.

التركيب الكيميائي:

- زيوت طيارة: تحتوي على مركبات فعالة مثل الكَرفون (Carvone)، الليمونين (Limonene)، الفيلاندرين (Phellandrene)، والأبيول (Apiole).

- فلافونويدات: مضادات أكسدة قوية.

- فيتامينات: A،C، B6 ، فولات، ريبوفلافين، ثيامين.

- معادن: كالسيوم، بوتاسيوم، نحاس، زنك، مغنيسيوم.

- ألياف غذائية: تُساعد على تحسين الهضم وتنظيم حركة الأمعاء.

الفوائد الصحية:

1. مضاد للتشنج المعوي: يُستخدم لتخفيف المغص والانتفاخ، خاصة عند الأطفال.
2. منظم للهضم: يُحفز إفراز العصارات الهضمية ويُقلل من الغازات.
3. مخفض للكوليسترول والدهون الثلاثية: أظهرت الدراسات أن مستخلص الشبت يُساهم في تقليل الدهون الضارة وحماية القلب.
4. مدر للطمث: يحتوي على مركبات تُحفز تدفق الدورة الشهرية، ويُستخدم في حالات الطمث المحتبس.
5. مدر للحليب: يُستخدم تقليديًا لدعم الرضاعة الطبيعية.
6. مضاد للميكروبات: يُقلل من تكاثر الجراثيم في الأمعاء، ويُستخدم في حالات العدوى الخفيفة.
7. مفيد للكلى والمسالك البولية: يُساعد في الوقاية من الالتهابات البولية.
8. مقوٍ للشعر والبشرة: يُستخدم زيته لترطيب فروة الرأس، تقليل القشرة، وتحسين نضارة البشرة.
9. مهدئ للأعصاب: تُستخدم بذوره في حالات الأرق والتوتر.
10. مفيد للتخسيس: منخفض السعرات، غني بالألياف، ويُعزز الشعور بالشبع.

الاستخدامات التقليدية:

- مغلي البذور: يُستخدم لعلاج المغص والغازات.

- منقوع الأوراق الطازجة: يُستخدم لتحفيز الهضم وتخفيف التقلصات.

- زيت الشبت: يُستخدم موضعياً للشعر أو داخلياً كمهدئ.

- طازجًا في السلطات والمأكولات البحرية: يُضاف في نهاية الطهي للحفاظ على خصائصه.

التحذيرات:

- يُمنع استخدامه بجرعات علاجية أثناء الحمل بسبب تأثير الأبيول على الرحم.

- يُفضل تجنبه في حالات أمراض الكلى المزمنة.

- يُستخدم بحذر عند الأطفال دون سن عام.

مصادر علمية:

- فوائد الشبت – الطبي

- الشبت – ويكيبيديا

- ما هو الشبت وفوائده – Okolat

57. الخزامى – اللافندر Lavandula spp.



الخزُامى، المعروفة أيضًا باسم اللافندر، هي جنس نباتي من الفصيلة الشفوية (Lamiaceae)، يضم أكثر من 40 نوعًا من النباتات العطرية المعمرة. موطنها الأصلي مناطق البحر الأبيض المتوسط، وتُزرع عالميًا لأغراض طبية، تجميلية، وزراعية. تُستخدم أزهارها وزيتها العطري في الطب التقليدي والعلاج العطري، وتتميز برائحتها الهادئة وخصائصها المهدئة.

التركيب الكيميائي:

- ليناالول (Linalool): مركب عطري مهدئ للأعصاب.
- أسيتات الليناليل (Linalyl acetate): مضاد للتشنج والقلق.

- كاريوفيلين (Caryophyllene): مضاد للالتهاب.

- تانينات، سينول، كافور، بيتا-أوسيمين، ليمونين: مركبات طيارة فعالة.

- تحتوي الزيوت العطرية على أكثر من 100 مركب نباتي كيميائي.

الفوائد الصحية والطبية:

1. مهدئ نفسي وعصبي: يُستخدم في حالات القلق، التوتر، الأرق، واضطرابات النوم.

2. مسكن للألم: يُخفف الصداع، آلام العضلات، وآلام ما بعد الجراحة.

3. منظم للدورة الشهرية: يُقلل من أعراض عسر الطمث عند النساء.

4. مضاد للفطريات والبكتيريا: يُستخدم موضعياً لعلاج حب الشباب، الأكزيما، وحروق الشمس.

5. منشط لنمو الشعر: يُستخدم في حالات الثعلبة وتساقط الشعر، خاصة عند دمجه مع الزعتر وإكليل الجبل.

6. محسن للهضم: يُساعد في تخفيف الغثيان، التقيؤ، واضطرابات المعدة.

7. مُسرّع لالتئام الجروح: يُحفز نمو الخلايا وتجديد الأنسجة.

8. مُخفف لأعراض ما قبل الحيض: يُقلل من التوتر والانفعالات المصاحبة للدورة.

9. مُساعد في علاج الاكتئاب الخفيف: أظهرت بعض الدراسات تأثيرًا إيجابيًا عند استخدامه في العلاج العطري.

10. مُقلل للانفعالات والهياج النفسي: خاصة لدى كبار السن والمصابين بالخرف.

الاستخدامات التقليدية:

- زيت الخزامى العطري: يُستخدم في التدليك، العلاج العطري، أو كمكون في مستحضرات التجميل.

- شاي الخزامى: يُحضّر بنقع الأزهار المجففة في ماء ساخن، ويُستخدم كمهدئ ومضاد للتقلصات.

- زهور الخزامى المجففة: تُوضع في وسائد النوم لتحسين جودة النوم.

- كمادات زيت الخزامى: تُستخدم لتقليل الألم والتورم بعد العمليات الجراحية.

- بخاخات منزلية: لطرد الحشرات والبعوض، بفضل رائحته الطاردة.

التحذيرات:

- يُستخدم بحذر أثناء الحمل والرضاعة.

- قد يُسبب تحسسًا جلديًا لدى بعض الأشخاص عند استخدام الزيت موضعيًا.

- يُمنع تناوله بجرعات عالية دون إشراف طبي.

مصادر علمية:

- خزامى – ويكيبيديا

- فوائد عشبة الخزامى – موضوع

58. إكليل الجبل (Rosmarinus officinalis)



نبات عطري دائم الخضرة ينتمي إلى الفصيلة الشفوية (Lamiaceae)، ويُعرف محلياً في بعض المناطق اليمنية باسم "حصى البان". ينمو بريًا في المناطق الجبلية، ويُزرع أيضًا في الحدائق المنزلية نظرًا لفوائده الطبية والعطرية.

المكونات الفعالة:

- زيوت طيارة: أبرزها السينيول (**1,8**-Cineole)، الكافور، ألفا-بينين، بورنيول.

- مركبات فينولية: حمض الروزمارينيك، حمض الكافئيك.

- فلافونويدات: مثل اللوتيولين والأبيجينين.

- تربينات ثلاثية: مثل أورسوليك أسيد.

- مركبات مضادة للأكسدة: مثل الكارنوسول والكارنوسيك أسيد.

الاستخدامات الشعبية والطبية:

الاستخدام	التفاصيل
منشط للدورة الدموية	يُستخدم زيته لتدليك الأطراف وتحسين التروية الدموية.
مضاد للالتهابات	فعال في حالات التهاب المفاصل والعضلات.
منشط للذاكرة	يُعتقد أن استنشاق زيته يحسن التركيز والذاكرة.
مضاد للبكتيريا والفطريات	يُستخدم كمطهر للجروح ومضاد للعدوى الجلدية.
مهدئ للجهاز الهضمي	يُستخدم مغليه لتخفيف الانتفاخ وعسر الهضم.
مضاد للأكسدة	يحمي الخلايا من التلف التأكسدي، ويُستخدم في مستحضرات العناية بالبشرة.

طرق التحضير:

- مغلي الأوراق: تُغلى ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة في كوب ماء لمدة 5 دقائق، ويُشرب دافئًا.
- زيت إكليل الجبل: يُستخلص بالتقطير البخاري ويُستخدم موضعياً أو في العلاج العطري.
- كمادات خارجية: تُستخدم الأوراق الطازجة أو المغلي في كمادات لتخفيف الألم.

□□ ***التحذيرات:***

- يُمنع استخدامه بجرعات عالية أو لفترات طويلة دون إشراف طبي.

- لا يُنصح به للحوامل أو مرضى ارتفاع ضغط الدم إلا باستشارة مختص.

- قد يسبب تهيجًا جلديًا عند استخدام الزيت المركز مباشرة.

□ ***التوصيات العلمية:***

- يُفضل استخدام المستخلصات القياسية المحتوية على نسبة محددة من حمض الروزمارينيك أو الكارنوسول.

- يُوصى بإجراء اختبارات حساسية قبل الاستخدام الموضعي.

- يُستخدم كمكمل غذائي أو في مستحضرات التجميل بتركيزات مدروسة.

59. الكَارنتوس – Catharanthus roseus



المعروف أيضًا باسم الونكا أو العناقية، هو نبات عشبي دائم الخضرة من الفصيلة الدفلية (Apocynaceae)، موطنه الأصلي مدغشقر، وفي اليمن – جبل راس، أخذت له صورة في قرية الظهرة – بني حاتم، وهو ويُزرع عالميًا كنبات زينة وطبي. يتميز بأزهاره الجذابة وأوراقه اللامعة، ويُعد من أهم النباتات الطبية المستخدمة في علاج السرطان والسكري، بفضل احتوائه على مجموعة نادرة من القلويات النشطة بيولوجياً.

ينبت هذا النبات تلقائيًا في جبل رأس، وبالأخص في المناطق غير الزراعية من عزلة بني حاتم بمحافظة الحديدة – اليمن، حيث يظهر بريًا خلال موسم الأمطار دون تدخل زراعي أو عناية مباشرة.

التركيب الكيميائي والمركبات الفعالة:

1. فينكريستين (Vincristine) وفينبلاستين (Vinblastine):

قلويات رئيسية تُستخدم في العلاج الكيميائي للسرطان، خاصة اللوكيميا، الأورام اللمفاوية، وسرطان الخصية. تعمل على تثبيط انقسام الخلايا السرطانية.

2. قلويات أخرى:

يحتوي النبات على أكثر من 70 مركبًا قلويًا، منها:

- كاثارانثين (Catharanthine)
- ليوروزين (Leurosine)
- فيندولين (Vindoline)
- تتراهيدروألوستنين (Tetrahydroalstonine)

وتُظهر تأثيرات متنوعة مثل خفض ضغط الدم، تنظيم السكر، ومضادات التشنج.

3. مضادات الأكسدة:

أوراق وأزهار النبات تحتوي على مركبات فينولية وفلافونويدات تُساعد في حماية الخلايا من التلف التأكسدي.

الفوائد والاستخدامات الطبية:

- علاج السرطان:

تُستخدم القلويات المستخرجة من النبات في تصنيع أدوية مضادة للسرطان، خاصة في حالات الدم والأنسجة اللمفاوية.

- خفض السكر في الدم:

تُستخدم مستخلصات الأوراق تقليديًا في علاج مرض السكري، وقد أظهرت بعض الدراسات تأثيرًا خافضًا للجلوكوز.

- علاج مشاكل الجلد:

تُستخدم موضعيًا في حالات الأكزيما، التهاب الجلد، والجروح الطفيفة.

- خفض ضغط الدم:

بعض القلويات تُظهر تأثيرًا موسعًا للأوعية الدموية، مما يُساعد في تقليل الضغط المرتفع.

- مضاد للالتهابات:

يُستخدم في الطب الشعبي لتخفيف الالتهابات الموضعية والداخلية.

□ طرق التحضير والاستخدام:

- مغلي الأوراق:

تُغلى كمية صغيرة من الأوراق في ماء، ويُشرب بجرعات محددة لعلاج السكري أو الالتهابات.

- مستخلص كحولي:

يُستخدم في تحضير مركبات دوائية لعلاج السرطان، ويُحضّر في المختبرات الطبية المتخصصة.

- كمادات موضعية:

تُستخدم الأوراق الطازجة أو المغلي في كمادات لعلاج مشاكل الجلد.

- زراعة طبية:

يُزرع النبات في ظروف مدروسة لاستخلاص القلويات النشطة، ويُستخدم في الصناعات الدوائية.

□□ التحذيرات والملاحظات:

- السمية:

يحتوي النبات على مركبات سامة إذا استُخدم بجرعات غير مدروسة، خاصة للأطفال أو الحوامل.

يجب عدم استخدامها دون استشارة عشاب متخصص؛ لوجود نباتات مشابهة سامة

- /لآثار الجانبية:

قد يُسبب انخفاضًا في عدد خلايا الدم البيضاء، اضطرابات هضمية، أو تأثيرات عصبية.

- ضرورة الاستشارة الطبية:

يُمنع استخدامه دون إشراف طبي، خاصةً في حالات السرطان أو الأمراض المزمنة.

- التداخلات الدوائية:

قد يتفاعل مع أدوية القلب، الضغط، أو أدوية المناعة، ويجب مراقبة الحالة بدقة.

 مصادر علمية:

- بطاقة نباتية – طبيعة ليبيا

- فوائد الكَّارنتوس – موضوع

60. عشبة الربو (Euphorbia hirta)



الاسم الشائع/الشعبي: عشبة الربو، حليب الذئب، تافا-تافا (الفلبين).

الاسم العلمي:

Euphorbia hirtaالفصيلة: الفصيلة الفربيونية (Euphorbiaceae).

الفئة النباتية: عشبية، حولية أو معمرة قصيرة الأجل، تنمو بشكل زاحف أو قائم.

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية (الأوراق، السيقان، الأزهار).

المركبات الفعالة: تحتوي على مجموعة واسعة من المركبات النشطة بيولوجياً مثل الفلافونويدات (مثل الكايمبفيرول، الكيرسيتين، الروتين، الأبيجينين)، التربينويدات، الكومارينات، التانينات، البوليفينولات، والستيرويدات.

الفوائد والاستخدامات والأمراض التي تعالجها:

الجهاز التنفسي: تُستخدم تقليدياً لعلاج أمراض الجهاز التنفسي مثل الربو، السعال، التهاب الشعب الهوائية، احتقان الصدر، والتهاب الأنف التحسسي (حمى القش). تعمل كمضاد للالتهابات وموسع للشعب الهوائية، وتساعد على طرد البلغم.

• الجهاز الهضمي: تُستخدم لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي مثل الإسهال الشديد (الزحار)، الديدان المعوية، والمغص.

لها خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للتشنج.

• الجهاز المناعي: تُعرف بخصائصها المعززة للمناعة، وتُستخدم في بعض الثقافات لمكافحة الحمى، بما في ذلك حمى الضنك والملاريا.

• الجلد: تُستخدم لعلاج الأمراض الجلدية المختلفة.

• الجهاز البولي: تُستخدم في بعض الحالات كمدر للبول.

• الجهاز القلبي الوعائي: تُستخدم تقليدياً في بعض المناطق لعلاج ارتفاع ضغط الدم.• الجرعة والاستخدام: التحضير: عادة ما تُستخدم على شكل شاي عشبي (مغلي أو منقوع) من الأجزاء الهوائية المجففة أو الطازجة.

•الجرعة:

تختلف الجرعة باختلاف الحالة والعمر وطريقة التحضير. يُنصح بالبدء بجرعات صغيرة وزيادتها تدريجياً تحت إشراف متخصص.

•للبالغين: عادة ما تكون ملعقة صغيرة إلى ملعقتين صغيرتين من العشبة المجففة لكل كوب ماء، تُشرب 2-3 مرات يومياً.

•للأطفال: تُستخدم بجرعات أقل بكثير وتحت إشراف طبي دقيق، خاصة لعلاج الديدان المعوية.•النباتات التي تخلط معها لزيادة الفعالية:يمكن خلطها مع أعشاب أخرى ذات خصائص مشابهة لتعزيز تأثيرها، مثل الزنجبيل والعرقسوس للسعال والربو، أو النعناع للمشاكل الهضمية.

التحذيرات:

تعتبر النبتة آمنة، ومع ذلك، يجب توخي الحذر عند خلط الأعشاب والتأكد من عدم وجود تفاعلات سلبية.

•الآثار الجانبية:

بشكل عام، تُعتبر آمنة عند استخدامها بالجرعات الموصى بها.

•قد تسبب اضطرابات خفيفة في الجهاز الهضمي مثل الغثيان أو الإسهال لدى بعض الأشخاص.•يجب الحذر من الحساسية تجاه النباتات من الفصيلة الفربيونية.

•موانع الاستخدام:

الحمل والرضاعة: لا توجد دراسات كافية حول سلامة استخدامها أثناء الحمل والرضاعة، لذا يُنصح بتجنبها.

•الأطفال الصغار: يجب استخدامها بحذر شديد وتحت إشراف طبي للأطفال.

•الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى أو الكبد: يجب استشارة الطبيب قبل الاستخدام

.•التفاعلات الدوائية:

قد تتفاعل مع بعض الأدوية، خاصة أدوية السكري وأدوية ضغط الدم وأدوية سيولة الدم.

يجب استشارة الطبيب أو الصيدلي قبل الاستخدام إذا كنت تتناول أي أدوية.

61. البُكَّا (Commiphora gileadensis)



الاسم الشائع/الشعبي :البشام، البُكَّا، بلسم مكة، بلسم جلعاد، شجرة البلسان العربي.الاسم العلمي :

Commiphora gileadensis

الفصيلة :الفصيلة البخورية.(Burseraceae)

الفئة النباتية :شجيرة أو شجرة صغيرة.الأجزاء المستخدمة :الراتنج) الصمغ(، اللحاء، الأوراق،

الأغصان

•المركبات الفعالة:

تحتوي على مجموعة متنوعة من المركبات النشطة بيولوجياً، بما في ذلك:التربينات :مثل ألفا-بينين، بيتا-

كاريوفيلين، سابينين، ميرسين، ليمونين، وغيرها

•.الكومارينات•.الفلافونويدات•.المركبات الفينولية :مثل حمض الكافيين، هيسبيريتين، هيسبيريدين، كريسين،

•الأحماض العضوية

•الفوائد والاستخدامات والأمراض التي تعالجها

:تُستخدم البشام تقليدياً في الطب العربي والعديد من الثقافات لعلاج مجموعة واسعة من الأمراض، ومن أبرز فوائدها :الجهاز التنفسي :تُستخدم لعلاج أمراض الجهاز التنفسي مثل الربو، السعال، التهاب الشعب الهوائية، واحتقان الصدر .تعمل كمضاد للالتهابات ومطهر

•.الجهاز الهضمي :تُستخدم لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي مثل الإمساك، آلام المعدة، والمغص .لها خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للتشنج•.مضاد للالتهابات ومسكن للألم :تُستخدم لتخفيف الالتهابات والآلام، بما في ذلك آلام المفاصل والصداع والحمى

•.مضاد للبكتيريا والفيروسات :أظهرت دراسات أن لها خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات، مما يجعلها مفيدة في علاج العدوى المختلفة

•.صحة الجلد والجروح :تُستخدم موضعياً لعلاج الجروح، الالتهابات الجلدية، وكمطهر

•.صحة القلب والأوعية الدموية :تُستخدم تقليدياً كخافض لضغط الدم

•.الصحة الإنجابية :أظهرت بعض الدراسات الأولية فعاليتها في تحسين الخصوبة ووظيفة الانتصاب

.

•.*مضاد للأكسدة* :تحتوي على مركبات ذات خصائص مضادة للأكسدة، مما يساعد في حماية الخلايا من التلف

•.الجرعة والاستخدام:

تختلف الجرعة وطريقة الاستخدام باختلاف الجزء المستخدم والحالة المراد علاجها .يمكن استخدامها على شكل:الراتنج) الصمغ :(يمضغ مباشرة أو يذاب في الماء

•.المستخلصات :ت

تحضر من اللحاء أو الأوراق أو الأغصان.

•.الزيوت العطرية :تُستخدم موضعياً أو عن طريق الاستنشاق•.ملاحظة :يجب استشارة متخصص في الأعشاب أو طبيب لتحديد الجرعة المناسبة وطريقة الاستخدام الآمنة

•النباتات التي تخلط معها لزيادة الفعالية:

يمكن خلطها مع أعشاب أخرى لتعزيز تأثيرها العلاجي، ولكن يجب توخي الحذر والتأكد من عدم وجود تفاعلات سلبية .على سبيل المثال، يمكن خلطها مع أعشاب أخرى مضادة للالتهابات أو مطهرة.

•الآثار الجانبية:

بشكل عام، تُعتبر آمنة عند استخدامها بالجرعات الموصى بها .ومع ذلك، قد تحدث بعض الآثار الجانبية مثل : اضطرابات خفيفة في الجهاز الهضمي•.تفاعلات تحسسية لدى بعض الأفراد.

•موانع الاستخدام:

الحمل والرضاعة :لا توجد دراسات كافية حول سلامة استخدامها أثناء الحمل والرضاعة، لذا يُنصح بتجنبها•.الأطفال الصغار :يجب استخدامها بحذر وتحت إشراف طبي

•التفاعلات الدوائية :

قد تتفاعل مع بعض الأدوية، خاصة أدوية ضغط الدم أو الأدوية التي تؤثر على تخثر الدم .يجب استشارة الطبيب أو الصيدلي قبل الاستخدام إذا كنت تتناول أي أدوية.

62 - اللُوى (Pentatropis nivalis)



التصنيف العلمي:

- المملكة: Plantae
- الرتبة: Gentianales
- الفصيلة: Apocynaceae (فصيلة الدفلية)
- الجنس: Pentatropis
- النوع: P. nivalis

الأسماء الشائعة:

لُوى، شنطب، العصبة، العرقيص، ملوية.

الوصف والخصائص النباتية:

نبات من فئة الجنيبة (شجيرة صغيرة) متسلق، يعتمد على النباتات والأشجار المجاورة للتسلق والنمو.

المركبات الكيميائية:

تحتوي فصيلة الدفلية بشكل عام على مركبات فعالة ومعقدة، تشمل أبرز المركبات المُفترضة في نبات اللُوى:

- القلويدات (Alkaloids): مركبات نيتروجينية ذات تأثيرات فسيولوجية قوية.
- الغليكوزيدات القلبية (Glycosides Cardiac): مركبات تؤثر على تقلص عضلة القلب (مصدر محتمل للسمية).
- التربينات (Terpenes) والستيرويدات (Steroids): ذات خصائص مضادة للالتهابات.
- الفلافونويد (Flavonoids): مركبات مضادة للأكسدة والالتهابات.
- الكومارينات (Coumarins): قد تكون لها خصائص مضادة للتخثر والبكتيريا.
- الترايتيربينويدات (Triterpenoids): معروفة بخصائصها المضادة للالتهابات.

(تحذير: التركيز الدقيق لهذه المركبات يختلف باختلاف جزء النبتة والموسم، وعدم المعرفة الدقيقة بالجرعة يجعل التعامل معها محفوفًا بالمخاطر).

الخصائص الدوائية (الفارماكولوجية):

- مضاد للالتهابات (inflammatory-Anti)
- مسكن للألم (Analgesic)
- مضاد للميكروبات (Antimicrobial)
- قابض (Astringent)
- مدر للبول (Diuretic)
- مقوٍ للقلب (Cardiotonic) - محفوف بالمخاطر

الاستخدامات الطبية الشعبية:

يستخدم في الطب التقليدي لعدة أغراض، منها:

- تسكين آلام المفاصل والروماتيزم: عن طريق طحن الأوراق أو السيقان وتطبيقها موضعياً كلبخات.
- علاج آلام الأسنان واللثة: بمضغ الأغصان الصغيرة أو استخدام المنقوع كغرغرة.
- مشاكل الجهاز الهضمي: مثل الإسهال والمغص المعوي.
- علاج الجروح والالتهابات الجلدية: باستخدام المسحوق أو المغلي لغسل الجروح.
- علاج آلام والتهابات الأذن: في مناطق معينة من اليمن (مثل عُزل قمة في جبل راس)، يُستخلص العصارة المائية من أوراقه الطازجة وتسخن قليلاً، ثم يتم تقطير نقطة إلى نقطتين داخل أذن الطفل الرضيع لتسكين الألم وعلاج الالتهابات الفطرية والميكروبية.

التوصيات والتحذيرات الأمنية (هامة جدًا):

1. استشر طبيبًا أو خبيراً عشبيًا :لا تستخدم هذا النبات دون إشراف مختص

2. التجنب التام للاستخدام الداخلي :بسبب خطر التسمم الذي قد يؤدي إلى اضطراب نظم القلب وربما الوفاة.

3. تحذير خاص استخدامه للأطفال :الاستخدام الموضعي للعصارة في أذن الأطفال ممارسة شعبية تحمل خطرًا كبيرًا.

4. موانع الاستخدام المطلقة:

- الحمل والرضاعة: النبات ممنوع منعًا باتًا due to its potential abortifacient effects.
- مرضى القلب والكلى والكبد.
- الأطفال (عن طريق الفم) وكبار السن.

5. اختبار الحساسية :قبل الاستخدام الموضعي، اختبر على منطقة صغيرة من الجلد.

الجرعة والتطبيق:

لا توجد جرعة موثقة علمياً بسبب نقص الدراسات حول نسبة السمية العالية المحتملة.

- الاستخدام الخارجي (الأكثر أمانًا):

- اللبخات: طحن الأجزاء الهوائية وخلطها بالماء الدافئ للاستخدام على المفاصل.

• المغلي: غلي قبضة يد من الأغصان في لتر ماء لمدة 10-15 دقيقة، ثم استخدامه الخارجي بعد التبريد.

• الاستخدام الداخلي: غير موصى به على الإطلاق.

الخلاصة:

نبات اللُوى (Pentatropis nivalis) هو نبات ذو تاريخ في الطب الشعبي، خاصة للاستخدام الخارجي. فإن نقص الأبحاث العلمية لتأكيد سلامته وفعاليته وجرعاته الآمنة تجعل منه نباتًا يجب التعامل معه بحذر شديد ويحتمل أن سميته عالية.

التوصية العامة:

تجنب الاستخدام الداخلي تمامًا والاقتصار على الاستخدام الخارجي تحت إشراف خبير، مع الوعي الكامل بالمخاطر المحتملة، خاصة عندما يتعلق الأمر بالأطفال.

63. الحبق المقدس (التولسي) (Ocimum tenuiflorum)



التصنيف العلمي:

- المملكة: Plantae
- الشعبة: Magnoliophyta
- الرتبة: Lamiales
- الفصيلة: Lamiaceae (فصيلة النعناع)
- الجنس: Ocimum (الجنس الذي ينتمي له الريحان)
- النوع: O. tenuiflorum (كان يُعرف سابقًا باسم O. sanctum)

الأسماء الشائعة:

- العربية: الحبق المقدس، ريحان مقدس، تولسي.
- الهندية/السنسكريتية: Tulsi (تولسي، وتعني "اللامقارنة").
- الإنجليزية: Holy Basil, Sacred Basil.

الوصف والخصائص النباتية:

نبات عشبي معمّر أو حولي، يتراوح ارتفاعه بين 30 إلى 60 سم. الساق مربعة الشكل (مميزة لفصيلة النعناع) وأوراقه بسيطة، بيضاوية، مسننة الحواف، ولها رائحة عطرية قوية. تختلف ألوان الأوراق والساق بين الأخضر والأرجواني حسب الصنف. الأزهار صغيرة، tubular، بيضاء أو أرجوانية فاتحة، تجمع في عناقيد.

المركبات الكيميائية الفعالة:

يعد التولسي من النباتات الغنية بمجموعة متنوعة من المركبات النشطة بيولوجياً، والتي تتركز بشكل رئيسي في الأوراق، أهمها:

1. الزيوت الطيارة (Volatile Oils): وهي المصدر الرئيسي لخصائصه العلاجية، وأهم مركباتها:
   - يوجينول (Eugenol): مسكن للألم، مطهر، ومضاد للأكسدة.

- ميثيل يوجينول (Methyl eugenol)
- لينالول (Linalool)
- كافور (Camphor)
- كارفاكرول (Carvacrol)

2. مركبات الفينولية (Phenolic Compounds): مثل حمض الروزمارينيك (Rosmarinic acid)، وهو مضاد قوي للأكسدة والالتهابات.

3. الفلافونويد (Flavonoids): مثل أوريانتين (Orientin) وفيسينين (Vicenin)، والتي تلعب دورًا في الحماية من الإشعاع ومضادة للأكسدة.

4. تربينات (Terpenes)

5. تانينات (Tannins)

الفوائد والخصائص الدوائية (الفارماكولوجية):

بناءً على مركباته، يتمتع التولسي بالخصائص التالية:

- مُكَيّف (Adaptogen): أهم خاصية له، حيث يساعد الجسم على التكيف مع الضغوط الجسدية والنفسية وتخفيف آثارها.

- مضاد قوي للأكسدة (Potent Antioxidant): يحمي الخلايا من التلف بفعل الجذور الحرة.
- مضاد للالتهابات (Anti-inflammatory): يشبه في تأثيره بعض الأدوية غير الستيرويدية.
- معزز للمناعة (Immunomodulator): يقوي جهاز المناعة ويساعد في مكافحة العدوى.
- مضاد للميكروبات (Antimicrobial): فعال ضد مجموعة واسعة من البكتيريا والفطريات والفيروسات.
- مخفض لمستويات السكر في الدم (Hypoglycemic): يحسن من حساسية الإنسولين وإفرازه.
- مخفض للكوليسترول (Hypolipidemic): يساعد في خفض مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية.
- مزيل للقلق (Anxiolytic) ومضاد للاكتئاب (Antidepressant): يحسن المزاج ووظائف المخ.
- واقي كبدي (Hepatoprotective): يحمي خلايا الكبد من السموم.

الاستخدامات الطبية والتقليدية:

يستخدم التولسي على نطاق واسع في طب الأيورفيدا والطب الشعبي لعدة أغراض، منها:

1. محاربة الإجهاد البدني والعقلي: كمنشط adaptogen.
2. علاج نزلات البرد والإنفلونزا والتهابات الجهاز التنفسي: يشرب منقوع الأوراق أو يُغلى لعلاج السعال والاحتقان.
3. خفض الحمى (خافض للحرارة - Antipyretic).
4. تحسين صحة القلب والأوعية الدموية: عن طريق خفض ضغط الدم والكوليسترول.
5. إدارة مستويات السكر في الدم لمرضى السكري من النوع 2.
6. تحسين الهضم: alleviating bloating, loss of appetite.

7. الاستخدام الموضعي: لمشاكل الجلد مثل حب الشباب والأكزيما والالتهابات الفطرية (مثل القدم الرياضي).

الجرعة وطرق التحضير:

· الشاي (الطريقة الأكثر شيوعًا): نقع 5-10 أوراق طازجة أو ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة في كوب من الماء المغلي لمدة 5-10 دقائق. يُشرب مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا.

· المسحوق (البودرة): 1-2 جرام يوميًا مخلوطة مع العسل أو الماء.

· الصبغة (Tincture): 2-4 مل، مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا (حسب تركيزها).

· الكبسولات: وفقًا للجرعة الموصى بها على العبوة (عادة 300-500 مجم، مرتين يوميًا).

(ملاحظة: الجرعات قد تختلف حسب الحالة الصحية والعمر. يُنصح بالتشاور مع مختص).

التوصيات والتحذيرات الأمنية:

1. السلامة العامة: يعتبر التولسي آمنًا بشكل عام للاستهلاك البشري بالجرعات الغذائية والعلاجية المعتادة.

2. موانع الاستخدام:

· الحمل: قد يحفز انقباضات الرحم، لذا يُنصح بتجنبه.

· الرضاعة: لا توجد معلومات كافية، لذا يُنصح بالحذر.

· مرضى اضطرابات النزيف: قد يبطئ من تخثر الدم ويزيد من خطر النزيف.

- قبل الجراحة: التوقف عن تناوله قبل أسبوعين على الأقل من أي عملية جراحية مخطط لها.

3. التفاعلات الدوائية: قد يتفاعل مع أدوية:

- مضادات التخثر (مثل الوارفارين).
- أدوية السكري (قد يؤدي إلى انخفاض حاد في سكر الدم).
- أدوية خفض ضغط الدم.

4. الزيت العطري المركز: غير مخصص للاستخدام الداخلي ويجب تخفيفه بزيت ناقل للاستخدام الموضعي.

الخلاصة:

يُعد الحبق المقدس (التولسي) كنزًا من كنوز الطبيعة، حيث يجمع بين الأهمية الروحية العميقة في الثقافات الآسيوية وخصائص طبية قوية تدعمها الأبحاث الحديثة. كونه نباتًا مُكَيِّفًا، يجعله علاجًا ثمينًا للتعامل مع ضغوط الحياة العصرية. ومع ذلك، وكأي عشب طبي قوي، يجب استخدامه بحكمة، مع مراعاة الاحتياطات والتفاعلات الدوائية المحتملة، ويفضل دائمًا تحت إشراف مختص في الرعاية الصحية.

64. العُثْرُب (Rumex nervosus Vahl)



التصنيف العلمي:

- المملكة: Plantae
- الشعبة: Magnoliophyta
- الرتبة: Caryophyllales
- الفصيلة: Polygonaceae (فصيلة البطباطية أو الحماضية)
- الجنس: Rumex (الذي يضم أيضًا أنواعًا مثل الحُمّاض والسبانخ البري)
- النوع: R. nervosus

الأسماء الشائعة:

· العربية: العُثْرُب، الحميض، حماض الأوراق العريضة (هذه الأسماء قد تختلف من منطقة إلى أخرى وقد تشترك مع أنواع أخرى من Rumex).

· الإنجليزية: Veined Dock (وهو الترجمة المباشرة لصفة "nervosus" التي تشير إلى تعريق الأوراق الواضح)، Winged Dock.

الوصف والخصائص النباتية:

نبات عشبي معمر، يتميز بـ:

· الأوراق: كبيرة، بيضاوية أو مستطيلة الشكل، ذات تعريق (عروق) جانبي واضح جدًا ومتوازي (وهو مصدر اسمه العلمي nervosus). قاعدة الأوراق على شكل سهم أو رمح. لونها أخضر قد يميل إلى الاحمرار عند الحواف أو في الظروف الباردة.

· الساق: قائمة ومضلعة، يمكن أن يصل ارتفاعها إلى **50-100** سم.

· الجذور: وتدية وعصارية، غالبًا ما تكون صفراء أو برتقالية اللون من الداخل due to anthraquinones.

· الأزهار: صغيرة، خضراء أو محمرة، تتجمع في عناقيد كثيفة ومتفرعة على قمة الساق.

· الثمار: مجنحة (winged)، تساعد على انتشارها بواسطة الرياح.

المركبات الكيميائية الفعالة:

يحتوي العُثْرُب، كغيره من نباتات جنس Rumex، على مجموعة من المركبات النشطة، أهمها:

1. الأنثراكينونات (Anthraquinones): مثل إيمودين (Emodin) وكريسوفانول (Chrysophanol).

هذه المركبات مسؤولة عن الخصائص الملينة والمُسهِلة للنبات.

2. الفلافونويد (Flavonoids): مثل الروتين (Rutin) والكيرسيتين (Quercetin)، وهي مركبات قوية مضادة للأكسدة والالتهابات وتقوي جدران الأوعية الدموية.

3. العفص (Tannins): مركبات قابضة قوية، مسؤولة عن قدرة النبات على وقف النزيف وعلاج الإسهال والتهابات الحلق.

4. أوكسالات الكالسيوم (Calcium Oxalate): توجد بكميات متفاوتة ويجب الحذر منها.

5. أحماض فينولية (Phenolic Acids): مثل حمض الغاليك والكلوروجينيك.

6. معادن: البوتاسيوم.

الخصائص الدوائية (الفارماكولوجية):

- ملين ومُسهل (Laxative & Purgative): بسبب محتوى الأنثراكينونات التي تحفز حركة القولون.
- قابض (Astringent): بسبب محتوى العفص، خاصة في الجذور والأوراق القديمة.
- مضاد للأكسدة (Antioxidant): بسبب محتوى الفلافونويد والأحماض الفينولية.
- مضاد للالتهابات (Anti-inflammatory): يثبط مسارات الالتهاب مثل NF-κB.
- مضاد للميكروبات (Antimicrobial): فعال ضد مجموعة من البكتيريا والفطريات.
- مُوقف للنزيف (Hemostatic): بسبب التأثير القابض.
- مُحفز لإفراز الصفراء (Choleretic).

الاستخدامات الطبية والتقليدية:

يستخدم في الطب الشعبي لعلاج مجموعة واسعة من الأمراض، منها:

1. أمراض الجهاز الهضمي:

- الإمساك: كمُلين لطيف عند استخدامه بجرعات منخفضة (يستخدم المنقوع أو المغلي).
- الإسهال: يُستخدم القشر (الغني بالعفص) أو الأوراق القديمة كقابض.
- عسر الهضم وحرقة المعدة: يحفز إفراز العصارات الهضمية.
- طرد الديدان المعوية.

2. مشاكل الجلد والجروح:

- التقرحات الجلدية والحروق والبثور: يتم سحق الأوراق أو الجذور الطازجة وتحويلها إلى لبخة توضع مباشرة على المنطقة المصابة للتخفيف من الالتهاب وتسريع الشفاء.
- الأكزيما والطفح الجلدي: يُغسل الجلد بمغلي الأوراق.

3. التهابات الفم والحلق:

يُستخدم المغلي كغرغرة لعلاج تقرحات الفم واللثة والتهاب الحلق (باستخدام خصائصه القابضة والمطهرة).

4. أمراض الجهاز التنفسي:

كطارد للبلغم في حالات السعال والتهاب الشعب الهوائية.

5. دعم صحة الكبد والمرارة.

الجرعة وطرق التحضير:

- المغلي (Decoction) (للجذور): تغلى ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر المجفف في كوب ماء لمدة 5-10 دقائق. يُشرب كوب واحد يومياً كملين (لا يجب المداومة عليه).
- المنقوع (Infusion) (للأوراق): تنقع أوراق طازجة أو مجففة في ماء مغلي لمدة 10 دقائق. يستخدم كشراب أو غرغرة.
- اللباخ (Poultice): تهرس الأوراق أو الجذور الطازجة حتى تصبح عجينة وتوضع مباشرة على الجروح أو التقرحات الجلدية.
- الصبغة (Tincture): 1-2 مل، مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

التوصيات والتحذيرات الأمنية (هامة جدًا):

1. الجرعة الزائدة:

الاستخدام المفرط أو طويل الأمد (كمُسهل) يمكن أن يؤدي إلى:

- إسهال شديد وجفاف.
- نقص بوتاسيوم الدم (Hypokalemia)، مما قد يسبب ضعفًا عضلياً ومشاكل في القلب.
- تلف الكلى بسبب الأنثراكينونات والأوكسالات.

2. موانع الاستخدام المطلقة:

- الحمل والرضاعة: يمنع منعًا باتًا due to potential uterine stimulation and transmission through breast milk.
- أمراض الكلى أو حصى الكلى: due to high oxalate content.
- أمراض الأمعاء الالتهابية (مثل مرض كرون، التهاب القولون التقرحي).
- الانسداد المعوي.
- الأطفال.

3. التفاعلات الدوائية:

- مدرات البول (Diuretics) وأدوية القلب (مثل الديجوكسين): قد يزيد من خطر نقص البوتاسيوم واضطراب نظم القلب.
- أدوية الليثيوم: قد يؤثر على مستوياته في الجسم.
- مميعات الدم: قد يتفاعل مع تأثيرها.

محاذير عامة:

يجب عدم استخدامه كملين لأكثر من أسبوع دون إشراف طبي.

الخلاصة:

العُثْرُب (Rumex nervosus) هو نبات طبي قوي ذو تاريخ طويل في الاستخدام الشعبي، يجمع بين تأثيرين متعاكسين ظاهريًا (تأثير ملين وتأثير قابض) يعتمدان على الجزء المستخدم والجرعة والتحضير. بينما يمكن أن يكون فعالاً في علاج الإمساك ومشاكل الجلد، فإن سميته المحتملة لا يمكن تجاهلها. يجب استخدامه بحذر شديد، وبجرعات محدودة، ولمدة قصيرة، مع تجنب استخدامه تمامًا من قبل الفئات المحظورة.

65 السُبّيط (Forsskaolea tenacissima).



التصنيف العلمي:

- المملكة: Plantae
- الشعبة: Magnoliophyta
- الرتبة: Rosales
- الفصيلة: Urticaceae (فصيلة القراص)
- الجنس: Forsskaolea
- النوع: F. tenacissima

الأسماء الشائعة:

· العربية: سُبيط، قفّاعة (في بعض المناطق)، كما قد يعرف بأسماء محلية أخرى.

· الإنجليزية: Scrub Nettle،False Nettle (قراص كاذب).

الوصف والخصائص النباتية:

نبات عشبي حولي أو معمر قصير الأجل، يتميز بـ:

· الشكل العام:

نبات صغير وقائم، كثيف التفرع من القاعدة، يتراوح ارتفاعه بين **15** إلى **50** سم.

· الساق: مغطاة بشعيرات أو زغابات بيضاء كثيفة وطويلة (tomentose)، مما يعطيه ملمسًا قطنيًا فريدًا ومظهراً أشبه بالصوف (وهو مصدر اسمه الشعبي "السُبيط" الذي قد يشير إلى هذا المظهر).

· الأوراق: بسيطة، سميكة، ذات حافة مسننة، بيضاوية إلى مستديرة الشكل. السطح السفلي للأوراق مغطى بشعيرات بيضاء ناعمة وكثيفة، بينما السطح العلوي أقل زغباً.

· الأزهار: صغيرة جدًا، خضراء مائلة للإصفرار، تتجمع في عناقيد كروية محاطة بكساء من الشعيرات القطنية البيضاء، مما يجعلها تبدو وكأنها كرات صوفية صغيرة. وهي سمة مميزة جدًا لهذا الجنس.

· البيئة: ينمو غالبًا في الأماكن الصخرية والمنحدرات وفي بطون الأودية، ويظهر بعد هطول الأمطار.

المركبات الكيميائية الفعالة:

الأبحاث العلمية المحدودة على هذا النوع تحديدًا تشير إلى وجود مركبات نشطة، وهي مشابهة لتلك الموجودة في فصيلة القراص (Urticaceae):

1. المركبات الفينولية (Phenolic Compounds): مثل حمض الغاليك (Gallic acid) وحمض الكلوروجينيك (Chlorogenic acid)، وهي مسؤولة عن النشاط مضاد للأكسدة.
2. الفلافونويد (Flavonoids): مثل الروتين (Rutin) والكيرسيتين (Quercetin)، والتي تعزز الخصائص المضادة للالتهابات والأكسدة وتقوي الأوعية الدموية.
3. العفص (Tannins): مركبات قابضة تساعد على وقف النزيف وعلاج الإسهال.
4. التربينات (Terpenes) والستيرولات (Sterols): قد تساهم في الخصائص المضادة للميكروبات والالتهابات.
5. القلويدات (Alkaloids) بكميات ضئيلة.

الخصائص الدوائية (الفارماكولوجية):

بناءً على تركيبه الكيميائي والاستخدامات التقليدية:

- قابض قوي (Astringent): بسبب محتوى العفص العالي.
- مضاد للنزيف (Hemostatic): يساعد على وقف النزيف وتخثر الدم عند استخدامه موضعياً.
- مضاد للأكسدة (Antioxidant): يحمي الخلايا من التلف.
- مضاد للالتهابات (Anti-inflammatory): يخفف التورم والاحمرار.

· مضاد للميكروبات (Antimicrobial): فعال ضد بعض أنواع البكتيريا والفطريات.

· مُطهر (Antiseptic): لتنظيف الجروح ومنع العدوى.

الاستخدامات الطبية والتقليدية (في اليمن ومناطق أخرى):

هذا النبات ذو قيمة عالية في الطب الشعبي، خاصة في علاج مشاكل الجلد والجهاز الهضمي:

1. علاج الجروح والتقرحات:

· *الطريقة:*

يتم طحن الأجزاء الهوائية من النبات (بعد تجفيفها غالبًا) إلى مسحوق ناعم.

· *التطبيق:*

يُنثر المسحوق مباشرة على الجرح أو القرحة النظيفة لتسريع التئامها، وقف النزيف، ومنع العدوى. هذه الممارسة شائعة جدًا وقد تكون فعالة لصعوبة التئام الجروح.

2. علاج البواسير:

· *الطريقة:*

يُغلى النبات ككل ويستخدم المغلي الدافئ في عمل حمام مقعدي (جلوس في الماء الدافئ) لتقليل التورم والنزيف المرتبط بالبواسير.

3. علاج الإسهال وعسر الهضم:

• الطريقة:

يشرب مغلي الأوراق أو السيقان لاستخدام خصائصه القابضة في علاج الإسهال وتخفيف آلام البطن.

4. التهابات الفم واللثة:

• الطريقة:

يُستخدم المغلي كغرغرة لعلاج تقرحات الفم والتهاب اللثة.

5. مشاكل الجلد الأخرى:

مثل الطفح الجلدي والحروق الخفيفة.

الجرعة وطرق التحضير:

• المسحوق الموضعي: تجفف النباتات كاملة ثم تطحن. يُنثر المسحوق على المنطقة المصابة مرة إلى مرتين يوميًا.

• المغلي (للشرب أو الغرغرة): تغلى حفنة من النبات المجفف (حوالي 5-10 جرام) في لتر ماء لمدة 10-15 دقيقة. يُشرب نصف كوب إلى كوب واحد صباحًا ومساءً لعلاج الإسهال. أو يُستخدم مغلياً مركزًا للغرغرة والحمامات الموضعية.

• اللباخ (Poultice): يمكن عجن المسحوق بالماء لعمل عجينة توضع مباشرة على الجلد.

التوصيات والتحذيرات الأمنية:

1. السلامة العامة: يعتبر استخدامه الموضعي آمنًا بشكل عام. أما الاستخدام الداخلي فيتطلب حذرًا.

2. الاستخدام الداخلي: الإفراط في شرب المغلي قد يسبب الإمساك الشديد بسبب تأثير العفص القابض. يجب عدم تجاوز الجرعات المذكورة.

3. موانع الاستخدام:

- الإمساك المزمن: يمنع استخدامه داخليًا.
- الحمل والرضاعة: لا توجد دراسات كافية، لذا يُنصح بتجنب الاستخدام الداخلي.

4. التفاعلات الدوائية:

قد يتعارض تأثيرها القابض مع امتصاص بعض الأدوية إذا تم تناولها في نفس الوقت. يُنصح بفاصل ساعتين على الأقل بينهما.

5. التجميع:

ارتداء قفازات أثناء جمعه إذا كانت البشرة حساسة، على الرغم من أنه لا يلسع مثل نبات القراص الشائع.

الخلاصة:

السُبيط (Forsskaolea tenacissima) هو مثال ممتاز على كنوز الطب الشعبي، حيث يستخدم بشكل أساسي كقابض قوي ومانع للنزيف. توثيق استخدامه الموضعي لعلاج الجروح والتقرحات الصعبة في جبل راس هو إضافة قيمة للغاية لكتاب "الكنز الأخضر". بينما يبدو آمنًا للاستخدام الخارجي، فإن الاستخدام الداخلي له требует الحذر والاعتدال due to its potent astringent properties. يبقى هذا النبات بحاجة إلى مزيد من الدراسات العلمية لفهم آلياته الدوائية بدقة.

66. المليسة المخزنية (Melissa officinalis)



التصنيف العلمي:

- المملكة: Plantae
- الشعبة: Magnoliophyta
- الرتبة: Lamiales
- الفصيلة: Lamiaceae (فصيلة النعناع)
- الجنس: Melissa
- النوع: M. officinalis

الأسماء الشائعة:

- العربية: مليسة، ترنجان مخزني، حشيشة النحل، بلسم الليمون.
- الإنجليزية: Lemon Balm, Balm, Common Balm.
- الفرنسية: Mélisse Officinale.

الوصف والخصائص النباتية:

نبات عشبي معمر، يتميز بـ:

- الساق: مربعة الشكل (مميزة للفصيلة)، متفرعة، يتراوح ارتفاعها بين **30** إلى **120** سم.
- الأوراق: قلبية الشكل، مسننة الحواف، ذات لون أخضر فاتح جميل، مغطاة بشعيرات ناعمة. عند فركها تنبعث منها رائحة عطرية قوية تشبه رائحة الليمون (مصدر اسمائها).
- الأزهار: صغيرة، بيضاء أو مائلة للاصفرار، تظهر في عناقيد عند محاور الأوراق. تجذب النحل بشكل كبير (ومن هنا اسم "حشيشة النحل").
- الجذور: زاحفة وسريعة الانتشار.

المركبات الكيميائية الفعالة:

تتركز المركبات النشطة في الأوراق والقمم المزهرة، وأهمها:

1. الزيوت الطيارة (Volatile Oils): وهي المصدر الرئيسي لرائحتها وتأثيرها المهدئ، وأهم مكوناتها:

· سيترال (Citral) (خليط من الجيرانيل والنيال): المسؤول الرئيسي عن رائحة الليمون والكثير من الخصائص المضادة للميكروبات والفيروسات.

· سيترونيلال (Citronellal)

· لينالول (Linalool)

· جيرانيول (Geraniol)

2. مركبات الفينولية (Phenolic Compounds): مثل حمض الروزمارينيك (Rosmarinic acid)، وهو مضاد قوي للالتهابات والأكسدة والفيروسات.

3. الفلافونويد (Flavonoids): مثل لوتيولين (Luteolin) وكيمبفيرول (Kaempferol)، وتشارك في التأثير المضاد للأكسدة.

4. تانينات (Tannins)

5. تربينات (Terpenes)

الخصائص الدوائية (الفارماكولوجية):

· مزيل للقلق ومهدئ (Anxiolytic & Sedative): تتفاعل مركباتها (مثل السيترال) مع مستقبلات GABA في الدماغ، مما يعزز الاسترخاء ويقلل القلق.

· مضاد للفيروسات (Antiviral): ثبت أن مستخلصاتها (خاصة حمض الروزمارينيك) فعالة ضد فيروسات الهربس (البثور) عن طريق منع الفيروس من دخول الخلايا المضيفة.

· مضاد للتشنج (Antispasmodic): تريح العضلات الملساء في الجهاز الهضمي، مما يخفف من المغص والانتفاخ.

· مضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة (Anti-inflammatory & Antioxidant): تحمي الخلايا من التلف وتقلل الالتهابات.

· منبه للمزاج (Mood Enhancer): قد تساعد في تخفيف أعراض الاكتئاب الخفيف.

· مُحَسِّن للإدراك (Cognitive Enhancer): قد تحسن الانتباه والذاكرة.

· مضاد للميكروبات (Antimicrobial).

الاستخدامات الطبية والتقليدية:

تستخدم المليسة على نطاق واسع في الطب التقليدي والأوروبي:

1. الجهاز العصبي وعلاج القلق والتوتر:

· تخفيف القلق العصبي، الأرق، التوتر، ونوبات الهلع.

· تحسين جودة النوم.

· تخفيف أعراض متلازمة ما قبل الدورة الشهرية (PMS) والتقلبات المزاجية المصاحبة لها.

2. صحة الجهاز الهضمي وعلاج القولون العصبي (IBS): تهدئة تشنجات الأمعاء: تساعد خصائصها المضادة للتشنج (Antispasmodic) على استرخاء العضلات الملساء في جدار القولون، مما يخفف من آلام البطن والتقلصات المرتبطة بالقولون العصبي..

. علاج عسر الهضم، الانتفاخ، الغازات، وتشنجات البطن.

· تخفيف ألم المغص عند الرضع والأطفال (بجرعات صغيرة ومخففة جدًا).

3. صحة الفم والجلد:

· علاج قروح البرد (هربس الشفاه): تطبيق كريمات تحتوي على مستخلص المليسة (بنسبة 1% حمض الروزمارينيك) عند أول علامة للوخز يقلل من شدة وتكرار الظهور.

· علاج تقرحات الفم.

4. الجهاز القلبي الوعائي: تخفيف خفقان القلب الناجم عن التوتر العصبي.

5. الوظيفة الإدراكية: تحسين التركيز والذاكرة، وربما إبطاء تقدم مرض الزهايمر في المراحل المبكرة (تحت إشراف طبي).

الجرعة وطرق التحضير:

· الشاي (الطريقة الأكثر شيوعاً): نقع 1-2 ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة (أو الطازجة) في كوب ماء مغلي لمدة 5-10 دقائق. يُشرب 2-3 مرات يومياً أو عند الحاجة للاسترخاء.

· الصبغة (Tincture): 2-4 مل (حوالي 40-80 قطرة)، 2-3 مرات يومياً.

· الكبسولات: 300-500 مجم، 2-3 مرات يومياً (حسب تركيز المستخلص).

· الاستخدام الموضعي: كريمات أو مراهم تحتوي على مستخلص المليسة (1%) لعلاج هربس الشفاه.

التوصيات والتحذيرات الأمنية:

1. السلامة العامة: تعتبر آمنة بشكل عام عند الاستخدام بالجرعات الموصى بها ولمدة قصيرة (حتى 4 أشهر).

2. موانع الاستخدام:

· قصور الغدة الدرقية (Hypothyroidism): قد تمنع تأثير هرمونات الغدة الدرقية، لذا يجب على المصابين تجنبها.

3. التفاعلات الدوائية:

· أدوية الغدة الدرقية.

· الأدوية المهدئة والمنومة: (مثل البنزوديازيبينات، الباربيتورات) قد تزيد من تأثيرها (تأثير مهدئ تراكمي).

· أدوية الجلوكوما.

4. الجرعة الزائدة:

الإفراط في الاستخدام قد يسبب paradoxically (قلقًا أو هياجًا).

5. الحمل والرضاعة: تعتبر آمنة غالبًا بالجرعات الغذائية، ولكن يجب تجنب الجرعات العلاجية دون استشارة الطبيب.

الخلاصة:

المليسا المخزنية (بلسم الليمون) هي عشبة رائعة تجمع بين رائحة منعشة وتأثير علاجي قوي. إنها أحد أفضل العلاجات العشبية للتوتر والقلق واضطرابات النوم ذات المنشأ العصبي. بالإضافة إلى ذلك، فإن فعاليتها الموثقة

ضد فيروس الهربس تمنحها مكانة خاصة في كل من الطب التقليدي والحديث. هي نبات لطيف وآمن نسبيًا، مما يجعله خيارًا ممتازًا للعديد من الأسر، لكن يجب الانتباه إلى تفاعلاتها الدوائية المحتملة.

67. قشر الرمان (Punica granatum Peel)



المصدر النباتي:

- النبات: الرمان (Punica granatum)
- العائلة: Lythraceae
- الجزء المستخدم: القشور الجافة للثمرة (أحيانًا تستخدم قشور الجذور والساق ولكن بتركيزات مختلفة وحذر أكبر).

المركبات الكيميائية الفعالة:

قشر الرمان هو مستودع للمركبات النشطة بيولوجيًا، تفوق في بعضها حبات الرمان نفسها، وأهمها:

1. العفص (Tannins): تشكل ما يصل إلى **28%** من وزن القشر الجاف:

· بونيكالاجين (Punicalagin): وهو من أقوى مضادات الأكسدة الطبيعية المعروفة على الإطلاق، ويساهم في معظم الفوائد الصحية.

· بونيكالين (Punicalin)

· حمض الإيلاجيك (Ellagic acid)

2. الفلافونويد (Flavonoids): مثل الأنثوسيانين (Anthocyanins)، كاتيشين (Catechin)، وغيرها، والتي تعزز التأثير المضاد للأكسدة والالتهابات.

3. قلويدات (Alkaloids): موجودة بكميات ضئيلة في قشور الثمار، ولكنها مركزة أكثر في قشور الجذور.

الخصائص الدوائية (الفارماكولوجية):

· قابض قوي جدًا (Potent Astringent): بسبب المحتوى العالي جدًا من العفص، مما يجعله فعالاً في وقف النزيف وتقبض الأنسجة.

· مضاد للإسهال (Antidiarrheal): بنفس آلية القبض.

· مضاد للميكروبات واسع الطيف (Broad-spectrum Antimicrobial): فعال جدًا ضد:

· البكتيريا: مثل E. coli، Salmonella، Staphylococcus aureus (بكتيريا مسؤولة عن许多 التهابات).

· الفطريات: مثل Candida albicans (المسؤولة عن العدوى الفطرية).

· الديدان المعوية: خاصة الدودة الشريطية (يستخدم مغلي قشور الجذور لهذا الغرض تقليديًا، لكنه خطر).

· مضاد قوي للأكسدة (Potent Antioxidant): أقوى بمرات عديدة من الشاي الأخضر، يحمي الخلايا من التلف.

· مضاد للالتهابات (Anti-inflammatory): يخفف الالتهابات في الجلد والجهاز الهضمي.

· مُطهر (Antiseptic): لتنظيف الجروح وتعقيمها.

· واقي للكبد ومُخفض للكوليسترول.

الاستخدامات الطبية والتقليدية:

يستخدم قشر الرمان مجففًا ومسحوقًا في الطب الشعبي لعدة أغراض، منها:

1. علاج الإسهال الحاد والمزمن وعسر الهضم:

· الطريقة: يشرب مغلي مسحوق قشر الرمان.

2. علاج التهابات والحلق واللوزتين وتقرحات الفم (القلاع):

· الطريقة: يُستخدم المغلي كغرغرة عدة مرات يوميًا.

3. علاج البواسير والنزيف الشرجي:

· *الطريقة:*

يشرب المغلي لعملقه الداخلي، ويستخدم أيضًا في عمل حمام مقعدي (جلوس في الماء الدافئ الممزوج بالمغلي) لتقليص الأوعية الدموية المتوسعة ووقف النزيف.

4. علاج الجروح والتقرحات الجلدية:

· الطريقة: يُنثر مسحوق القشر الناعم مباشرة على الجرح النظيف لتسريع التئامه، وقف النزيف، ومنع العدوى.

5. طرد الديدان المعوية (خاصة الدودة الشريطية):

· تحذير: هذه الممارسة تستخدم قشور جذور الرمان وهي خطيرة جدًا due to high alkaloid content ويجب تجنبها إلا تحت إشراف خبير جدًا.

الجرعة وطرق التحضير:

· المغلي (Decoction) (الطريقة الأشهر):

1. تجفيف القشور جيدًا تحت الشمس.
2. طحنها حتى تصبح مسحوقًا ناعمًا.
3. غلي ملعقة صغيرة واحدة من المسحوق في كوب واحد (250 مل) من الماء لمدة 5-10 دقائق.
4. يترك ليبرد ثم يُصفى.

5. الجرعة:

يشرب كوب واحد إلى كوبين في اليوم لعلاج الإسهال. للغرغرة، يستخدم المغلي بعد أن يصبح دافئًا.
· المسحوق الجاف: للنثر على الجروح بعد تنظيفها.

التوصيات والتحذيرات الأمنية (هامة جدًا):

1. الجرعة الزائدة: الإفراط في شرب المغلي قد يسبب:

- إمساك شديد.
- تهيج المعدة.
- غثيان وقيء.
- تلف الكبد في حالات نادرة due to alkaloids.

- *موانع الاستخدام المطلقة:*
  - الإمساك المزمن.
  - مشاكل الكبد الحادة.
  - الحمل والرضاعة: يمنع استخدامه due to potential toxicity.
  - الأطفال الصغار: يجب الحذر واستشارة الطبيب.

- *تحذير خاص:*

تجنب استخدام قشور جذور أو ساق الرمان تماماً unless under expert supervision، لأنها تحتوي على تركيزات عالية من القلويدات السامة (مثل pelletierine) التي قد تسبب عمى مؤقت، دوار، وشلل في الجهاز العصبي.

- *التفاعلات الدوائية:*

قد يتعارض تأثيرها القابض مع امتصاص بعض الأدوية. يجب تناول الأدوية بفارق ساعتين على الأقل عن تناول مغلي القشور.

الخلاصة:

قشر الرمان هو مثال صارخ على أن "النفايات" يمكن أن تكون كنزًا دوائيًا. بتركيزه العالي جدًا من مضادات الأكسدة والعفص، يعد أحد أقوى العلاجات الشعبية للإسهال والتهابات الجلد واللثة. ومع ذلك، فإن قوته هذه هي نفسها التي تجعل منه مادة تحتاج إلى احترام وحذر. يجب استخدام قشور الثمار فقط (وليست الجذور)، بجرعات محدودة، ولفترات علاجية قصيرة لتجنب آثاره الجانبية. توثيق استخدامه في "الكنز الأخضر" هو إضافة قيمة، ولكن يجب أن يكون مصحوبًا بتحذيرات أمنية واضحة وصارمة.

68. نبات السعد (Cyperus rotundus)



التصنيف العلمي:

- المملكة: Plantae
- الشعبة: Magnoliophyta
- الرتبة: Poales
- الفصيلة: Cyperaceae (الفصيلة السعدية)
- الجنس: Cyperus
- النوع: C. rotundus

الأسماء الشائعة:

- العربية: سعد، سعدي، سعادي، عِرْق الطِيب.
- الإنجليزية: Nutgrass, Purple Nutsedge, Coco Grass.

- **ملاحظة:**

يُعرف خطأً أحياناً باسم "جوزة الطيب"، وهي نبتة完全不同 مختلفة تماماً.

الوصف والخصائص النباتية:

نبات عشبي معمر يعتبر من أكثر الحشائش انتشاراً في العالم due to نظامه الجذري المعقد. الأجزاء المستخدمة هي الدرنات (الكورمات) التي تنمو تحت الأرض، وهي مستودع المركبات الفعالة.

المركبات الكيميائية الفعالة:

تحتوي الدرنات على:

- الزيت الطيار (Essential Oil): (سايبرين، ألفا-سيبرون، سيبرول، باتشولين).
- الفلافونويد (Flavonoids): (كيمبفيرول، كوارسيتين).
- التربينات (Terpenes) والعفص (Tannins).
- مركبات أخرى:

نورشاطونين، روتوندون.

الفوائد الصحية والاستخدامات الطبية الشاملة:

1. داء السكري (Diabetes Mellitus):

• الآلية المقترحة:

أظهرت الدراسات على الحيوانات أن مستخلصات السعد قد تخفض مستويات السكر في الدم عن طريق زيادة حساسية الإنسولين وتحفيز امتصاص الجلوكوز في الأنسجة.

• كيفية الاستخدام: مغلي الدرنات.

2. التهاب المفاصل الروماتويدي (Rheumatoid Arthritis):

• الآلية المقترحة: благодаряالخصائص المضادة للالتهابات القوية (عن طريق تثبيط إنزيمات COX-2 والوسطاء الالتهابيين مثل TNF-α)، يمكن أن يساعد في تقليل التورم والألم المصاحب للالتهاب.

• كيفية الاستخدام: مغلي الدرنات للاستخدام الداخلي، أو عمل لبخات موضعية.

3. الاضطرابات العصبية (الصرع ومرض الزهايمر):

• الآلية المقترحة:

• الصرع: قد exhibit خصائص مضادة للتشنج عن طريق modulation مستقبلات GABA في الدماغ.

• الزهايمر: المركبات مضادة الأكسدة قد تحمي الخلايا العصبية من التلف oxidative stress، كما أن بعض مكوناته قد تمنع تكوين لويحات الأميلويد بيتا.

• كيفية الاستخدام: مغلي الدرنات.

4. الخصائص المضادة للسرطان (Anticancer Properties):

• الآلية المقترحة: ثبت أن مركبات مثل روتوندون ونورشاطونين في المختبر تثبط نمو وتكاثر عدة خطوط خلوية سرطانية (مثل سرطان الثدي والقولون والرئة) وتحفز موت الخلايا المبرمج (Apoptosis).

• ملاحظة: هذه نتائج أولية على الخلايا والحيوانات، وغير كافية للاستخدام البشري كعلاج.

5. التحكم في الوزن ومحاربة السمنة:

• الآلية المقترحة: قد تساعد في تثبيط إنزيمات الليباز البنكرياسي، مما يقلل من breakdown وامتصاص الدهون من الغذاء.

• *كيفية الاستخدام: مغلي الدرنات.*

6. صحة الجهاز الهضمي (الاستخدام التقليدي الرئيسي):

• الآلية: مضاد للتقلصات، طارد للريح، قابض، منبه للهضم.

• *الاستخدامات:*

  • تسهيل هضم الطعام وتحسين الشهية.

  • تخفيف المغص المعوي، الانتفاخ، والغازات.

  • علاج الغثيان والقيء.

· مكافحة الإسهال (بفضل تأثيره القابض).

· كيفية الاستخدام: مغلي الدرنات بعد الوجبات.

7. استخدامات جلدية وتجميلية:

· منع نمو الشعر الزائد (تقليدي): يُسحق وينقع في الماء أو الزيت ثم يُستخدم موضعياً على المنطقة، حيث يعتقد أن له تأثيرًا مثبطًا لبصيلات الشعر. (هذه المعلومة تحتاج لمزيد من البحث العلمي للتأكد من فعاليتها وآلية عملها).

الجرعة وطرق التحضير:

· المغلي (الطريقة الأشهر):

1. تجفيف الدرنات وسحقها.
2. غلي ½ - 1 ملعقة صغيرة (1-2 جرام) من المسحوق في كوب (250 مل) من الماء لمدة 5-10 دقائق.
3. يصفى ويشرب.

· *الجرعة:*

كوب واحد إلى كوبين يومياً، ويفضل بعد الوجبات لمشاكل الهضم. للاستخدامات الأخرى، يكتفي بكوب واحد.

التوصيات والتحذيرات الأمنية الحرجة:

1. الاستشارة الطبية إلزامية: خاصة للأمراض المزمنة (السكري، السرطان، إلخ). لا يجب أبدًا التوقف عن العلاج الطبي واستبداله بالأعشاب.

2. موانع الاستخدام المطلقة:

- الحمل: ممنوع منعاً باتاً (محفز للإجهاض).
- الرضاعة.

3. التفاعلات الدوائية الخطيرة:

- أدوية السكري: قد يسبب هبوطاً حاداً في سكر الدم.
- أدوية الضغط: قد يتفاعل معها.
- مميعات الدم: قد يزيد من خطر النزيف.
- الأدوية المهدئة والمنومة: قد يزيد من تأثيرها.

4. الجرعة الزائدة: تسبب غثياناً، قيئاً، ودوخة.

5. نقاء المصدر: التأكد من أن النبات لم يُرَش بمبيدات أعشاب.

الخلاصة:

نبات السعد (Cyperus rotundus) هو نبات طبي قوي ومتعدد الاستخدامات، حيث تجتمع فيه خصائص مضادة للسكري، الالتهاب، الأكسدة، التشنج، والتكاثر السرطاني. بينما تدعم الأبحاث المخبرية العديد من هذه الفوائد، فإن التطبيق السريري على البشر لا يزال في مزيد من الدراسات. يبقى استخدامه الأمثل والأكثر

أماناً ضمن نطاق علاج اضطرابات الجهاز الهضمي الوظيفية. يجب التعامل معه بحذر شديد، واحترام التحذيرات.

عسل النحل



أبرز وأهم أنواع العسل هو عسل السدر (العلب) - ملك العسل الطبي.

المصدر والأنواع:

· المصدر النباتي: يُنتج من رحيق أزهار شجرة السدر (السلم أو النبق) (Ziziphus spina-christi)، وهي شجرة معمرة مقدسة في بعض الثقافات.

· الأنواع في جبل راس واليمن عامة: يتميز عسل السدر في منطقتنا بتنوعه، وأهم نوعين هما:

- عسل السدر الأحمر (الأحمر): وهو الأندر والأغلى ثمنًا، يتميز بلونه الأحمر الداكن المائل إلى الكهرماني، وقوامه الكثيف جدًا، ورائحته النفاثة القوية. يعتبر الأفضل على الإطلاق من الناحية العلاجية due to its highest concentration of active compounds.
- عسل السدر الأبيض (أبيض): لونه أفتح (كهرماني غامق)، وله فوائد مشابهة ولكن بتركيز أقل قليلاً من النوع الأحمر.

التركيب الكيميائي الفريد:

يمتلك عسل السدر، وخاصة الأحمر، تركيبًا كيميائيًا استثنائيًا يفسر تفوقه:

1. سكريات سريعة الامتصاص: mainly الفركتوز أكثر من الجلوكوز، مما يمنحه طاقة فورية دون رفع سكر الدم بشكل حاد مثل غيره من السكريات.

2. إنزيمات نشطة: مثل الجلوكوز أوكسيديز الذي ينتج بيروكسيد الهيدروجين (مطهر طبيعي).

3. مضادات الأكسدة القوية (Very High Antioxidants):

- الفلافونويد (Flavonoids)
- البوليفينول (Polyphenols)
- المركبات الفينولية (Phenolic acids) (هذه المركبات هي سر قوته في مكافحة الأمراض المزمنة والشيخوخة).

4. معادن وعناصر نزرة: الحديد، الزنك، البوتاسيوم، المغنيسيوم.

5. فيتامينات: مجموعة فيتامينات B، فيتامين C.

6. خصائص مضادة للبكتيريا فريدة: بالإضافة to بيروكسيد الهيدروجين، له تأثير مضاد للبكتيريا غير معتمد على البيروكسيد (Non-peroxide activity) due to its acidity and high sugar content, making it stable and long-lasting.

الخصائص الدوائية والفوائد الصحية (الاستخدامات الطبية):

يعتبر عسل السدر الأحمر من أكثر أنواع العسل طلباً للأغراض الطبية:

1. مضاد حيوي طبيعي قوي (Broad-spectrum Antimicrobial):

· مضاد للبكتيريا: فعال ضد مجموعة واسعة من البكتيريا بما في ذلك المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين (MRSA) والإشريكية القولونية (E. coli).

· مضاد للفطريات: لمكافحة العدوى الفطرية مثل الكانديدا.

· مضاد للفيروسات: قد يساعد في منع تكاثر بعض الفيروسات.

· الاستخدام: لعلاج التهابات الحلق واللوزتين، التهابات الجلد، الجروح والتقرحات المزمنة، التهابات الجهاز الهضمي.

2. التئام الجروح والحروق (Wound Healing):

· الطريقة: يُدهن العسل مباشرة على الجرح النظيف بعد تخفيفه قليلاً بماء معقم. يخلق بيئة رطبة تمنع العدوى، وتزيل النسيج الميت، وتحفز نمو أنسجة جديدة.

- الاستخدام: حروق الدرجة الأولى والثانية، تقرحات القدم السكري، جروح ما بعد العمليات.

3. دعم صحة الجهاز الهضمي:

- مكافحة بكتيريا H. pylori المسببة لقرحة المعدة.
- علاج التهاب المعدة، عسر الهضم، والارتجاع المريئي.
- طارد للطفيليات والديدان المعوية (خاصة عند تناوله على الريق).

4. مقوي عام ومناعي:

- يزيد إنتاج خلايا الدم الحمراء (مفيد لفقر الدم).
- يعزز وظيفة جهاز المناعة.
- مصدر ممتاز للطاقة للرياضيين ولمن يعانون من الإرهاق المزمن.

5. مضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة:

- يقلل الالتهاب في الجسم، مما يفيد في حالات مثل التهاب المفاصل.
- يحمي الخلايا من التلف ويقلل من خطر الأمراض المزمنة والسرطان.

6. الخصائص المضادة للسرطان (Anticancer Properties):

- تظهر بعض الدراسات أن مضادات الأكسدة فيه قد تساعد في إبطاء نمو الخلايا السرطانية وتحفيز موت الخلايا المبرمج (Apoptosis) لها.

مقارنة سريعة مع الأنواع الأخرى في جبل راس:

· عسل الضبة والعسق: يعتمدان على مصادر رحيق لشجرتين مباركتين أيضًا (أزهار نبتتي الضبة والعسق (نوعان من شجر الطلح) وهما من الأشجار المفيدة التي لا غنى عنها، لكنهما أقل استخدامًا من السدر بطبيعة الحال). [١]

فوائدهما عامة وجيدة (مضاد للبكتيريا، طاقة)، وممتازة في قوة تأثيراتهما لعلاج الحالات الفيروسية وأمراض أخرى، ولكنها لا تضاهي تركيز العناصر العلاجية في عسل السدر الخالص.

· عسل المراعي (البرسيم والزهور): لطيف على المعدة، جيد للاستخدام اليومي كغذاء وليس كدواء بالدرجة الأولى.

· عسل التابعة: جيد، ولكن قيمته تعتمد على قربها من موسم السدر ونقاوتها.

التوصيات والتحذيرات الأمنية:

1. اختبار الجودة: افصل ملعقة عسل على طبق.

العسل الأصلي لا ينسكب بسهولة ويتجمع مثل الزئبق. يذوب ببطء في الماء ولا يذوب فورًا في الفم.

2. التخزين: يُحفظ في وعاء زجاجي محكم الإغلاق في مكان بارد ومظلم. قد يتكثف ويتبلور (يتحبب) مع الوقت، وهذه علامة على الجودة والنقاء، ويمكن إعادته سائلاً بتسخينه بماء دافئ (لا يغلي).

3. موانع الاستخدام:

- الأطفال دون سن السنة: خطر التسمم السجقي (Botulism).
- مرضى السكري: يمكن تناوله بكميات محدودة جدًا وبعد استشارة الطبيب، لأنه يرفع سكر الدم ولكن بشكل أقل من السكر الأبيض.

4. الجرعة العلاجية: ملعقة إلى ملعقتين صباحًا على الريق، أو حسب الحاجة للجرعات الموضعية.

الخلاصة:

عسل السدر الأحمر من جبل راس ومناطق من وصاب هو الكنز الحقيقي داخل "الكنز الأخضر". ليس مجرد مُحلي، بل هو دواء متكامل، صيدلية طبيعية يجمع بين الخصائص المضادة للميكروبات، المضادة للالتهابات، والمضادة للأكسدة بشكل لا مثيل له في عالم الأغذية الطبيعية. تفوقه الواضح على الأنواع الأخرى من العسل يجعل منه الخيار الأمثل للاستخدامات الطبية الجادة، خاصة في علاج الجروح المستعصية والالتهابات ومشاكل الجهاز الهضم

زيت الزيتون (Olive Oil)



المصدر النباتي:

- النبات: شجرة الزيتون (Olea europaea)
- العائلة: Oleaceae
- الجزء المستخدم: ثمار الزيتون (الزيتون) التي يتم عصرها لاستخراج الزيت.

التركيب الكيميائي والقيمة الغذائية:

زيت الزيتون هو عبارة عن دهن صحي سائل، ويتكون بشكل رئيسي من:

1. الأحماض الدهنية (Fatty Acids):

· حمض الأوليك (Oleic Acid): حمض دهني أحادي غير مشبع (Monounsaturated Fatty Acid - MUFA)، يشكل حوالي 55-85% من إجمالي محتوى الزيت. وهو المسؤول الرئيسي عن معظم الفوائد الصحية، خاصة لصحة القلب.

· حمض اللينوليك (Linoleic Acid): حمض دهني متعدد غير مشبع (Polyunsaturated Fatty Acid - PUFA) (أوميغا 6).

· حمض البالمتيك (Palmitic Acid): حمض دهني مشبع (Saturated Fat) (بنسبة قليلة).

2. مركبات البوليفينول (Polyphenols): وهي مضادات الأكسدة القوية التي تعطي الزيت نكهته المميزة ومرارته، وتحميه من الأكسدة، وتوفر فوائد صحية هائلة. أهمها:

· أوليوكانثال (Oleocanthal): مسكن للآلام ومضاد للالتهابات بطريقة مشابهة للإيبوبروفين.

· هيدروكسي إيروسول (Hydroxytyrosol) و أولوروبين (Oleuropein): من أقوى مضادات الأكسدة المعروفة.

3. فيتامينات ذائبة في الدهون: خاصة فيتامين E (توكوفيرول) (مضاد أكسدة قوي) و فيتامين K (مهم لتخثر الدم وصحة العظام).

4. الكلوروفيل والفيوفيتين: مركبات تعطي الزيت لونه الأخضر، ولكنها أيضًا تسرع من أكسدته عند التعرض للضوء.

الخصائص الدوائية والفوائد الصحية:

يعتبر زيت الزيتون البكر الممتاز (Extra Virgin Olive Oil - EVOO) أكثر الأنواع فائدة due to higher polyphenol content.

1. صحة القلب والأوعية الدموية:

- يخفض الكوليسترول الضار (LDL) ويرفع الكوليسترول النافع (HDL).
- يحسن صحة بطانة الأوعية الدموية ويمنع تصلب الشرايين.
- يخفض ضغط الدم بشكل طفيف.
- يمنع تخثر الدم غير المرغوب فيه.

2. مضاد قوي للالتهابات (Anti-inflammatory): مركبات مثل الأوليوكانثال والأولوروبين تكافح الالتهاب المزمن، الذي هو جذر الأمراض مثل أمراض القلب والسرطان والتهاب المفاصل.

3. مضاد للأكسدة (Antioxidant):

يحمي الخلايا من التلف oxidative stress الذي تسببه الجذور الحرة، مما يبطئ عملية الشيخوخة ويقلل خطر الأمراض المزمنة.

4. صحة الدماغ:

- يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية ومرض الزهايمر.
- يحسن الوظيفة الإدراكية والذاكرة.

5. مكافحة السرطان:

تشير الدراسات إلى أن اتباع نظام غذائي غني بزيت الزيتون يقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، خاصة سرطان الثدي والجهاز الهضمي.

6. صحة الجهاز الهضمي:

يحفز إفراز العصارة الصفراوية والبنكرياسية، مما يساعد على الهضم ويمنع تكون حصوات المرارة.

7. الاستخدام الموضعي:

- ترطيب البشرة والشعر: غني بمضادات الأكسدة وفيتامين E.
- التئام الجروح والحروق الخفيفة: due to its anti-inflammatory and antimicrobial properties.
- مقاومة حب الشباب والالتهابات الجلدية.

الاستخدامات الشعبية والتقليدية:

- الغذاء والدواء: يستخدم في الطهي، السلطات، وحتى تناوله بمفرده على الريق لعلاج الإمساك ومشاكل الهضم.
- التجميل: يدخل في صناعة الصابون الطبيعي (الغار)، وكمستحضر لترطيب البشرة والشعر وتقويته.
- الطب الشعبي: كان يُستخدم لعلاج آلام الأذن، وآلام المفاصل، وتليين الجلد المتشقق.

التوصيات والتحذيرات الأمنية:

1. الاختيار والتخزين:

- اختر زيت زيتون بكر ممتاز (Extra Virgin) معصور على البارد.
- تخزينه في مكان بارد ومظلم بعيداً عن الحرارة والضوء لمنع أكسدته (فساده).

· الانتباه إلى تاريخ الإنتاج ومدة الصلاحية.

2. موانع الاستخدام:

· آمن بشكل عام عند الاستخدام بالكميات المعتادة في الطعام.

· الاستهلاك المفرط جدًا (كميات علاجية كبيرة) قد لا يكون مناسبًا لمن يعانون من التهابات حادة في البنكرياس أو اضطرابات هضمية شديدة.

3. السعرات الحرارية: زيت الزيتون غني بالسعرات الحرارية (120 سعرة لكل ملعقة طعام)، لذا يجب استهلاكه باعتدال ضمن نظام غذائي متوازن، خاصة لمن يتبعون حمية لإنقاص الوزن.

4. التحذير من الغش: للأسف، كثير من الزيوت في السوق مغشوشة بزيوت نباتية رخيصة. الشراء من مصدر موثوق هو أمر بالغ الأهمية.

الجرعة والاستخدام:

· الجرعة الغذائية/الوقائية: 1-2 ملعقة طعام يوميًا (15-30 مل) ضمن النظام الغذائي.

· الاستخدام على الريق: ملعقة واحدة صباحًا لعلاج الإمساك (تحت إشراف طبي إذا كانت المشكلة مزمنة).

· الاستخدام الموضعي: يوضع مباشرة على البشرة أو الشعر حسب الحاجة.

الخلاصة:

زيت الزيتون البكر الممتاز هو حقًا "ذهب سائل" وقطعة أساسية في لغز النظام الغذائي الصحي. إنه أكثر من مجرد دهن؛ إنه دواء طبيعي قوي بفضل محتواه الفريد من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة ومضادات

الأكسدة الفينولية. يعد ركيزة رئيسية في حمية البحر الأبيض المتوسط التي تم إثبات فوائدها للصحة بشكل واسع. استخدامه اليومي، مع الانتباه لجودته وتخزينه، هو استثمار طويل الأمد في صحة القلب، الدماغ، والجسم ككل.

خل التفاح العضوي organic apple cider vinegar



الفوائد الصحية والعلاجية:

- خفض مستويات السكر في الدم وتحسين حساسية الأنسولين.
- تقليل الدهون الحشوية والمساعدة في إنقاص الوزن.
- خفض الكوليسترول والدهون الثلاثية وتحسين صحة القلب.
- تعزيز الشعور بالشبع وتقليل الشهية.
- تحسين الهضم وتخفيف أعراض الإمساك والانتفاخ.
- قتل البكتيريا والفطريات المسببة للأمراض الجلدية.

- تحسين امتصاص العناصر الغذائية مثل الحديد والكالسيوم.

- تقليل رائحة الفم الكريهة عند استخدامه كمضمضة.

- تقليل خطر الإصابة بالسرطان عبر تعديل التوازن الحمضي القلوي.

- تخفيف أعراض متلازمة تكيس المبايض.

- تحسين صحة البشرة وعلاج الإكزيما وجفاف الجلد.

- تعزيز صحة الشعر وتقليل القشرة والتساقط.

- تخفيف التهاب الحلق والارتجاع الحمضي.

الأمراض التي يُستخدم في علاجها:

- السكري من النوع الثاني.

- السمنة وزيادة الوزن.

- ارتفاع ضغط الدم.

- ارتفاع الكوليسترول.

- اضطرابات الهضم.

- فطريات الأظافر.

- القمل والثآليل.

- التهابات الأذن.

- الإكزيما الجلدية.

- رائحة الفم الكريهة.

- حب الشباب.

- ارتجاع المريء.

- تكيس المبايض.

الاستخدامات الشائعة:

- كمشروب صحي بعد تخفيفه بالماء.

- كمضمضة للفم بعد التخفيف.

- كغسول للبشرة أو الشعر.

- كمطهر للجروح والأسطح.

- كمكون في وصفات غذائية صحية.

الأعشاب التي يُخلط معها:

- الزنجبيل: لتعزيز الهضم وتقليل الالتهاب.

- القرفة: لدعم تنظيم السكر في الدم.

- الكركم: لزيادة التأثير المضاد للأكسدة.

- النعناع: لتحسين الطعم وتخفيف اضطرابات المعدة.

- العسل الطبيعي: لتقليل الحموضة وتحسين الطعم.

طرق التحضير:

- داخليًا: يُخلط ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من خل التفاح مع كوب ماء فاتر، ويمكن إضافة ملعقة عسل.

- موضعيًا: يُخفف بنسبة 1:3 بالماء، ويُستخدم كغسول للبشرة أو الشعر.

- مضمضة: ملعقة صغيرة في نصف كوب ماء، ويُشطف الفم لمدة 30 ثانية.

كيفية ومدة الاستخدام:

- داخليًا: مرة إلى مرتين يوميًا قبل الوجبات أو قبل النوم.

- موضعيًا: مرتين أسبوعيًا للبشرة أو الشعر.

- مضمضة: مرة يوميًا، مع تجنب الاستخدام المباشر للأسنان.

- يُفضل الاستخدام لمدة 4–6 أسابيع، ثم التوقف أسبوعين قبل الاستمرار.

الآثار الجانبية المحتملة:

- تآكل مينا الأسنان عند الاستخدام المباشر دون تخفيف.

- اضطرابات المعدة أو الغثيان عند الإفراط في تناوله.

- انخفاض مستوى البوتاسيوم في الدم عند الاستخدام المزمن.

- حروق جلدية عند الاستخدام الموضعي غير المخفف.

- تفاعلات دوائية مع مدرات البول أو أدوية السكري.

التوصيات العلمية:

- يُستخدم فقط بعد التخفيف بالماء لتقليل الحموضة.

- يُحفظ في مكان بارد ومظلم، ويُستخدم النوع العضوي غير المصفى.

الفصل 2: النباتات المصنفة حسب الفئات العلاجية لأجهزة الجسم الحيوية

وتحتوي على عدة نباتات عشبية محلية وغير محلية حسب أجهزة الجسم الحيوية :-

أولاً:

النباتات التنفسية

 الإسم العلمي: Thymus vulgaris

 الإسم المحلي: الزّعْتَر

 الاستخدامات: مضاد للسعال، موسع للشعب الهوائية، مطهر للجهاز التنفسي

 مواد فعالة: الثيمول، كارفكرول، زيوت طيارة

 تحذيرات: لا يُستخدم بجرعات كبيرة للحامل أو من لديهم مشاكل بالغدة الدرقية

 الإسم العلمي: Eucalyptus globulus

 الإسم المحلي: الكافور (أوراق الأوكالبتوس)

 الاستخدامات: مهدئ للسعال، مضاد للزكام، طارد للبلغم

 مواد فعالة: أوكالبتول، تانينات، زيوت طيارة

 تحذيرات: يُستخدم خارجيًا فقط في بعض الحالات، وقد يُسبب تهيجًا للأطفال الصغار

□ الإسم العلمي: Nigella sativa

□ الإسم المحلي:

الحبّة السوداء

□ الاستخدامات: منظم للمناعة، مضاد للربو، موسّع للشعب الهوائية

□ مواد فعالة: الثيموكينون، زيوت ثابتة وعطرية

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر مع أدوية تنظيم المناعة أو مرضى الضغط

□ الإسم العلمي: Glycyrrhiza glabra

□ الإسم المحلي: عرق السوس

□ الاستخدامات: مهدئ للسعال، مضاد للالتهاب، منظف للشعب الهوائية

□ مواد فعالة: غليسيريزين، فلافونويدات، سكريات طبيعية

□□ تحذيرات: لا يُستخدم لمرضى الضغط المرتفع أو مشاكل الكلى

□□ النباتات التنفسية — الدفعة الثانية

□ الإسم العلمي: Hyssopus officinalis

□ الإسم المحلي: الزوفا (الخُزامة اليمنية)

□ الاستخدامات: طارد للبلغم، مضاد للسعال، منشط تنفسي

- مواد فعالة: بينوكامفون، زيوت طيارة، تانينات
- تحذيرات: لا يُستخدم للأطفال أو مرضى الصرع دون إشراف طبي

- الإسم العلمي: Salvia officinalis
- الإسم المحلي: الميرمية
- الاستخدامات: مضاد للزكام، مهدئ للجهاز التنفسي، منظف للحلق
- مواد فعالة: ثوجون، زيوت طيارة، مضادات أكسدة
- تحذيرات: لا يُستخدم بجرعات عالية للحامل أو من لديهم مشاكل في الجهاز العصبي

- الإسم العلمي: Ocimum basilicum
- الإسم المحلي: الريحان
- الاستخدامات: مهدئ للسعال، مضاد للالتهابات التنفسية، منشط للرئة
- مواد فعالة: لينالول، كامفين، زيوت طيارة
- تحذيرات: يُستخدم باعتدال، وقد يُسبب النعاس لدى بعض الأشخاص
- الإسم العلمي: Adhatoda vasica
- الإسم المحلي: الفاسِكة (الجناد اليمني)
- الاستخدامات: موسع للشعب الهوائية، مضاد للربو، طارد للبلغم
- مواد فعالة: فازيسين، ألكالويدات، زيوت طيارة
- تحذيرات: لا يُستخدم بجرعات كبيرة أو لفترات طويلة دون إشراف طبي.

□□ النباتات التنفسية — الدفعة الثالثة

□ الإسم العلمي: Althaea officinalis

□ الإسم المحلي: الختمية (الخطمي)

□ الاستخدامات: مهدئ للسعال، ملطف للحلق، مضاد للالتهاب

□ مواد فعالة: مخاطيات نباتية، فلافونويدات

□□ تحذيرات: يُستخدم باعتدال خاصة مع الأدوية المهدئة

□ الإسم العلمي: Viola odorata

□ الإسم المحلي: البنفسج

□ الاستخدامات: مضاد للسعال، مهدئ للجهاز التنفسي، مزيل للبلغم

□ مواد فعالة: الساليسيلات، زيوت عطرية، أنثوسيانينات

□□ تحذيرات: لا يُستخدم بجرعات عالية لمرضى الكبد

□ الإسم العلمي: Marrubium vulgare

□ الإسم المحلي: الكُفّار (المرّ الأبيض)

□ الاستخدامات: طارد للبلغم، موسع للشعب الهوائية، مهدئ للسعال

□ مواد فعالة: مروبين، زيوت طيارة، تانينات

 تحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى السكر وضغط الدم

 الإسم العلمي: Tussilago farfara

 الإسم المحلي: أبو الزهَيْر (تبغ الحمار)

 الاستخدامات: ملطف للحلق، مضاد للسعال، مضاد للتشنجات التنفسية

 مواد فعالة: مخاطيات، ألكالويدات بيروليزيدين، فلافونويدات

 تحذيرات: يُستخدم لفترات قصيرة فقط بسبب محتواه من الألكالويدات السامة

النباتات المفيدة لالتهاب الجهاز التنفسي وتقوية المناعة

□ النبات: الزنجبيل

□ المواد الفعالة: جينجيرول، شوغاول، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: طارد للبلغم، مضاد للسعال، منشط للدورة الدموية

□□ التحذيرات: يُستخدم باعتدال، وقد يُسبب حرقة معدية للبعض

□ النبات: اليانسون

□ المواد الفعالة: أنيثول، إستراجول، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: مهدئ للسعال، مفيد لاحتقان الصدر، يعزز إفراز المخاط الطبيعي

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر مع الحوامل، ويُفضل عدم الإفراط

□ النبات: الكافور

□ المواد الفعالة: سينول، كامفين، زيوت طيارة قوية

□ الاستخدامات: يفتح الشعب الهوائية، مضاد للزكام، يُستخدم في البخار العلاجي

□□ التحذيرات: لا يُؤخذ عن طريق الفم، ويُستخدم خارجيًا فقط بتركيز منخفض

□ النبات: أوراق الجوافة

□ المواد الفعالة: فلافونويدات، مضادات أكسدة، عفص

□ الاستخدامات: تقليل الالتهابات التنفسية، تهدئة السعال، تنقية الصدر

□□ **التحذيرات: يُفضل غلي الأوراق بشكل معتدل، ولا يُستخدم يومياً بشكل دائم**

□ النباتات العصبية والمهدئة

□ الإسم العلمي: Valeriana officinalis

□ الإسم المحلي: الناردين

□ الاستخدامات: مهدئ للأعصاب، مساعد على النوم، مضاد للتوتر

□ مواد فعالة: فالرينات، زيوت طيارة، مركبات كابا

□□ تحذيرات: لا يُستخدم مع المهدئات الكيميائية أو أثناء القيادة

□ الإسم العلمي: Passiflora incarnata

□ الإسم المحلي: زهرة الآلام (زهرة العاطفة)

□ الاستخدامات: مهدئ للأعصاب، مضاد للقلق، منظم للنوم

□ مواد فعالة: فلافونويدات، هارمان، زيوت عطرية

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر لمن يتناول أدوية مضادة للاكتئاب أو يعاني من انخفاض الضغط

□ الإسم العلمي: Melissa officinalis

□ الإسم المحلي: المليسا (بلسم الليمون)

□ الاستخدامات: مهدئ للأعصاب، مضاد للتوتر، مساعد على الاسترخاء

□ مواد فعالة: سيترال، جيرانيول، زيوت طيارة

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر للحامل، ويُفضل تجنّبه مع المهدئات القوية

□ الإسم العلمي: Lavandula angustifolia

□ الإسم المحلي: اللافندر (الخزامى)

□ الاستخدامات: مهدئ نفسي، مضاد للقلق، مساعد للنوم

□ مواد فعالة: لينالول، زيوت طيارة، فلافونويدات

□□ تحذيرات: يُستخدم خارجيًا أو داخليًا باعتدال، ولا يُنصح به للأطفال الصغار.

□ النباتات العصبية والمهدئة — الدفعة الثانية

□ الإسم العلمي: Tilia cordata

□ الإسم المحلي: الزيزفون

□ الاستخدامات: مهدئ للأعصاب، مضاد للقلق، منشط للنوم

□ مواد فعالة: فلافونويدات، مخاطيات نباتية، زيوت طيارة

□□ تحذيرات: يُستخدم باعتدال، وقد يُسبب النعاس الزائد لدى البعض

□ الإسم العلمي: Scutellaria lateriflora

□ الإسم المحلي: القبعة الزرقاء

□ الاستخدامات: مهدئ نفسي، مضاد للتوتر، منظّم للمزاج

□ مواد فعالة: سكوتلارين، فلافونويدات، مركبات مرة

□□ تحذيرات: لا يُستخدم مع أدوية الاكتئاب أو المهدئات القوية

□ الإسم العلمي: Piper methysticum

□ الإسم المحلي: الكافا كافا

□ الاستخدامات: مهدئ للأعصاب، مساعد على الاسترخاء، مضاد للقلق

□ مواد فعالة: كافالاكتونات، زيوت طيارة

□□ تحذيرات: لا يُستخدم لفترات طويلة أو في حالات مشاكل الكبد

□ الإسم العلمي: Eschscholzia californica

□ الإسم المحلي: الخشخاش الأمريكي

□ الاستخدامات: مضاد للأرق، مهدئ نفسي، مساعد للنوم

□ مواد فعالة: ألكالويدات أفيونية ضعيفة، فلافونويدات

□□ تحذيرات: لا يُستخدم للأطفال أو مع أدوية الأعصاب القوية

□ النباتات العصبية والمهدئة — الدفعة الثالثة

□ الإسم العلمي: Humulus lupulus

□ الإسم المحلي: الجنجل

□ الاستخدامات: مهدئ للأعصاب، مساعد على النوم، مضاد للتوتر

□ مواد فعالة: هومولين، زيوت طيارة، فلافونويدات

□□ تحذيرات: لا يُستخدم بجرعات عالية، ويُفضل تجنّبه لمن لديهم اكتئاب شديد

□ الإسم العلمي: Citrus reticulata

□ الإسم المحلي: قشور اليوسفي

□ الاستخدامات: مهدئ خفيف، مضاد للقلق، مساعد للهضم العصبي

□ مواد فعالة: ليمونين، زيوت طيارة، فلافونويدات

□□ تحذيرات: يُستخدم باعتدال، وقد يُسبب تهيجًا في المعدة إذا استُخدم مركزًا

□ الإسم العلمي: Nepeta cataria

□ الإسم المحلي: النعناع البري

□ الاستخدامات: مهدئ للأعصاب، مضاد للتشنجات، مساعد على الاسترخاء

□ مواد فعالة: نيبتيلاكتون، زيوت طيارة، مركبات عطرية

□□ تحذيرات: يُستخدم بكميات معتدلة، ويُفضل تجنّبه للحامل

□ الإسم العلمي: Verbena officinalis

□ الإسم المحلي: رعي الحمام

□ الاستخدامات: مهدئ نفسي، مضاد للقلق، محفز للنوم

□ مواد فعالة: فيربينالين، زيوت طيارة، فلافونويدات

□□ تحذيرات: لا يُستخدم في حالات انخفاض الضغط، ويُفضل بإشراف متخصص

□ النباتات الجلدية والعطرية

□ الإسم العلمي: Aloe vera

□ الإسم المحلي: الألوة (الصَبِر)

□ الاستخدامات: مهدئ للجروح، مرطب للبشرة، مضاد للالتهاب الجلدي

□ مواد فعالة: ألوين، مخاط نباتي، فلافونويدات

□□ تحذيرات: يُستخدم خارجيًا فقط، ويُتجنّب في حالات الحساسية

□ الإسم العلمي: Rosa damascena

□ الإسم المحلي: الورد الدمشقي

□ الاستخدامات: معطر طبيعي، مرطب، مهدئ للبشرة والمزاج

□ مواد فعالة: زيوت عطرية، فلافونويدات، مركّبات تيربينية

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر للبشرة الحساسة، ويُفضل تخفيف الزيت

□ الإسم العلمي: Calendula officinalis

□ الإسم المحلي: الأذريون

□ الاستخدامات: مهدئ للتقرحات الجلدية، مضاد للالتهاب، منظف للبشرة

□ مواد فعالة: كاروتينات، زيوت طيارة، فلافونويدات

□□ تحذيرات: يُستخدم خارجيًا فقط، ويُختبر أولًا على منطقة صغيرة

□ الإسم العلمي: Jasminum grandiflorum

□ الإسم المحلي: الياسمين

□ الاستخدامات: معطر طبيعي، مهدئ نفسي، منعم للبشرة

□ مواد فعالة: زيوت عطرية، لينالول، بنزيل أسيتات

□□ تحذيرات: يُستخدم باعتدال، وقد يُسبب حساسية عند البعض

□ النباتات الجلدية والعطرية — الدفعة الثانية

□ الإسم العلمي: Lavandula angustifolia

□ الإسم المحلي: اللافندر

□ الاستخدامات: مهدئ للبشرة، معطر طبيعي، مضاد للتشنجات الجلدية

□ مواد فعالة: لينالول، زيوت طيارة، فلافونويدات

□□ تحذيرات: يُستخدم خارجياً فقط، ويُفضل تجنب استخدامه المركز للبشرة الحساسة

□ الإسم العلمي: Pelargonium graveolens

□ الإسم المحلي: الجيرانيوم

□ الاستخدامات: منظف للبشرة، مضاد للفطريات، معطر ومهدئ

□ مواد فعالة: زيوت عطرية، فلافونويدات، تانينات

□□ تحذيرات: يُخفف قبل الاستخدام الموضعي، وقد يُسبب تحسس عند بعض الأشخاص

□ الإسم العلمي: Santalum album

□ الإسم المحلي: خشب الصندل

□ الاستخدامات: معطر طبيعي، مهدئ جلدي، مضاد للالتهابات

□ مواد فعالة: سانتالول، زيوت ثابتة، مركبات عطرية

□□ تحذيرات: يُستخدم باعتدال، خاصة للبشرة الجافة أو المتشققة

□ الإسم العلمي: Citrus bergamia

□ الإسم المحلي: البرغموت

□ الاستخدامات: معطر نفسي، مهدئ للبشرة، مضاد للبكتيريا

□ مواد فعالة: بيرغاموتين، زيوت طيارة، فلافونويدات

□□ تحذيرات: يُستخدم مخفف، وقد يُسبب حساسية ضوئية عند التعرض للشمس

□ النباتات الجلدية والعطرية — الدفعة الثالثة

□ الإسم العلمي: Mentha piperita

□ الإسم المحلي: النعناع الفلفلي

□ الاستخدامات: مهدئ جلدي، منظف، معطر طبيعي

□ مواد فعالة: منتول، زيوت طيارة، فلافونويدات

□□ تحذيرات: لا يُستخدم مركزًا على البشرة الحساسة أو قرب العينين

□ الإسم العلمي: Pogostemon cablin

□ الإسم المحلي: الباتشولي

□ الاستخدامات: معطر طبيعي، مضاد للفطريات، مهدئ للحكة الجلدية

□ مواد فعالة: باتشوليول، زيوت عطرية، مركبات تيربينية

□□ تحذيرات: يُستخدم خارجيًا فقط، ويُفضل تخفيفه لتجنّب التهيج

□ الإسم العلمي: Myrtus communis

□ الإسم المحلي: الآس

□ الاستخدامات: منظف للبشرة، مهدئ، معطر طبيعي

□ مواد فعالة: ميرتسين، زيوت طيارة، فلافونويدات

□□ تحذيرات: لا يُستخدم على الجروح المفتوحة أو الجلد المتشقق دون تخفيف

□ الإسم العلمي: Boswellia sacra

□ الإسم المحلي: اللبان العربي

□ الاستخدامات: مطهر جلدي، مهدئ، معطر روحاني

□ مواد فعالة: زيوت عطرية، حمض بوسويليك، مركّبات راتنجية

□□ تحذيرات: يُستخدم خارجيًا فقط، وقد يُسبب التحسس لبعض أنواع البشرة.

□ النباتات النسائية (الدورة والهرمونات)

□ الإسم العلمي: Foeniculum vulgare

□ الإسم المحلي: الشمر (حبة الحلاوة)

□ الاستخدامات: منظم للدورة الشهرية، محفز لهرمون الإستروجين، مدر للحليب

□ مواد فعالة: أنيتول، فلافونويدات، زيوت طيارة

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر أثناء الحمل أو في حالات الأورام الهرمونية

□ الإسم العلمي: Trigonella foenum-graecum

□ الإسم المحلي: الحلبة

□ الاستخدامات: منشط للهرمونات النسائية، مدر للحليب، منظم للدورة

□ مواد فعالة: ديوسجنين، بروتينات، زيوت ثابتة

□□ تحذيرات: لا يُستخدم بكثرة أثناء الحمل أو لمن لديهم مشاكل هرمونية

□ الإسم العلمي: Angelica sinensis

□ الإسم المحلي: دونغ كواي

□ الاستخدامات: موازن هرموني، منظم للدورة، مضاد للتشنجات النسائية

□ مواد فعالة: فيروليك أسيد، فلافونويدات، تربينات

□□ تحذيرات: يُستخدم تحت إشراف طبي، خاصة لمن يتناولن مميعات الدم

□ الإسم العلمي: Vitex agnus-castus

□ الإسم المحلي: عشبة العفّة

□ الاستخدامات: منظم للدورة، موازن لهرمون البروجسترون، مضاد للتوتر الهرموني

□ مواد فعالة: أغنوسيد، فلافونويدات، زيوت طيارة

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر، خاصة لمن يتناولن أدوية هرمونية أو مضادات الاكتئاب

□ النباتات النسائية (الدورة والهرمونات) — الدفعة الثانية

□ الإسم العلمي: Cimicifuga racemosa

□ الإسم المحلي: الكوهوش الأسود

□ الاستخدامات: موازن هرموني، مهدئ لأعراض سن اليأس، منظم للدورة الشهرية

□ مواد فعالة: فومارين، فلافونويدات، ألكالويدات نباتية

□□ تحذيرات: لا يُستخدم للحامل أو من لديهم مشاكل بالكبد أو أورام هرمونية

□ الإسم العلمي: Rubus idaeus

□ الإسم المحلي: أوراق التوت الأحمر

□ الاستخدامات: مقوٍ للرحم، مهدئ للدورة، مساعد للولادة

□ مواد فعالة: فلافونويدات، تانينات، فيتامينات

□□ تحذيرات: يُستخدم قبل الولادة فقط وتحت إشراف مختص

□ الإسم العلمي: Alchemilla vulgaris

□ الإسم المحلي: عشبة المرأة (العفصة)

□ الاستخدامات: قابض للرحم، موازن للدورة، مضاد للنزيف الخفيف

□ مواد فعالة: تانينات، مركبات مرة، فلافونويدات

□□ تحذيرات: يُستخدم لفترات محددة، وقد يُسبب جفافًا مهبليًا عند الإفراط

□ الإسم العلمي: Lepidium meyenii

□ الإسم المحلي: الماكا

□ الاستخدامات: محفز للرغبة والخصوبة، منظم للهرمونات، مضاد للإجهاد

□ مواد فعالة: جلوكوزينولات، فلافونويدات، أحماض أمينية

□□ تحذيرات: يُستخدم باعتدال، خاصة في حالات اضطرابات الغدة الدرقية.

□ النباتات النسائية (الدورة والهرمونات) — الدفعة الثالثة

□ الإسم العلمي: Dioscorea villosa

□ الإسم المحلي: اليام البري

□ الاستخدامات: موازن هرموني، مسكن لتقلصات الدورة، مساعد في سن اليأس

□ مواد فعالة: ديوسجنين، فلافونويدات، زيوت ثابتة

□□ تحذيرات: لا يُستخدم أثناء الحمل، وقد يتداخل مع أدوية الهرمونات

□ الإسم العلمي: Borago officinalis

□ الإسم المحلي: لسان الثور

□ الاستخدامات: مدر للحليب، مهدئ للهرمونات، مضاد للتشنجات النسائية

□ مواد فعالة: حمض غاما لينولينيك، زيوت طيارة، فلافونويدات

□□ تحذيرات: لا يُستخدم لفترات طويلة، ويُفضل تحت إشراف طبي بسبب مركبات الكبد

□ الإسم العلمي: Taraxacum officinale

□ الإسم المحلي: الهندباء

□ الاستخدامات: منظف هرموني، داعم للكبد، موازن للدورة الشهرية

□ مواد فعالة: تربينات، مركبات مرة، فلافونويدات

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر لمن لديهم مشاكل بالكلى أو تحسس من النباتات المركبة

□ الإسم العلمي: Apium graveolens

□ الإسم المحلي: الكرفس

□ الاستخدامات: موازن للهورمونات، منشط للمبيض، منظف للجسم

□ مواد فعالة: زيوت طيارة، فلافونويدات، مركبات عطرية

□□ تحذيرات: لا يُستخدم بجرعات كبيرة أثناء الحمل أو لمن لديهم ضغط منخفض.

□ النباتات الكبدية والمطهّرة للجسم

□ الإسم العلمي: Silybum marianum

□ الإسم المحلي: الخرفيش (شوكة مريم)

□ الاستخدامات: منشط للكبد، مضاد للسموم، مقلل للتلف الكبدي

□ مواد فعالة: سيليمارين، فلافونويدات، أحماض دهنية

□□ تحذيرات: يُستخدم تحت إشراف طبي في حالات الكبد المزمنة أو مع الأدوية الكبدية

□ الإسم العلمي: Taraxacum officinale

□ الإسم المحلي: الهندباء

□ الاستخدامات: منظف للكبد، مدر للبول، موازن للهضم

□ مواد فعالة: مركّبات مرة، تربينات، فلافونويدات

□□ تحذيرات: لا يُستخدم بكثرة لمرضى الكلى أو من لديهم تحسس من النباتات المركبة

□ الإسم العلمي: Cynara scolymus

□ الإسم المحلي: الأرضي شوكي (الخرشوف)

□ الاستخدامات: محفز للكبد، مضاد للأكسدة، مساعد للهضم الدهني

□ مواد فعالة: سينارين، فلافونويدات، أحماض كربوكسيلية

□□ تحذيرات: لا يُستخدم مع موانع الحمل الهرمونية أو لمن لديهم انسداد صفراوي

□ الإسم العلمي: Curcuma longa

□ الإسم المحلي: الكركم

□ الاستخدامات: مضاد للالتهاب الكبدي، منظف للجسم، منشط للمرارة

□ مواد فعالة: كركومين، فلافونويدات، زيوت طيارة

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر لمن يتناول مميعات الدم أو يعاني من حصى المرارة.

□ النباتات الكبدية والمطهّرة للجسم — الدفعة الثانية

□ الإسم العلمي: Picrorhiza kurroa

□ الإسم المحلي: البيكروريزا

□ الاستخدامات: منشط للكبد، مضاد للالتهاب الكبدي، منظف للسموم

□ مواد فعالة: كاتوكول، فلافونويدات، إيريدويدات

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر في حالات أمراض الكبد الحادة أو الحمل

□ الإسم العلمي: Andrographis paniculata

□ الإسم المحلي: العشبة المرّة

□ الاستخدامات: مضاد للبكتيريا، منظف للكبد، داعم للمناعة

□ مواد فعالة: أندروغرافوليد، تربينات، مركّبات مرة

□□ تحذيرات: يُستخدم تحت إشراف، وقد يُسبب تهيجًا في المعدة عند الإفراط

□ الإسم العلمي: Berberis aristata

□ الإسم المحلي: البرباريس الهندي

□ الاستخدامات: مطهّر للكبد، مضاد للطفيليات، منظف للدم

□ مواد فعالة: بربرين، ألكالويدات، فلافونويدات

□□ تحذيرات: لا يُستخدم للحامل أو مع أدوية الكبد القوية

□ الإسم العلمي: Phyllanthus amarus

□ الإسم المحلي: الفلانثس المرّ

□ الاستخدامات: مضاد لفيروسات الكبد، منظف للجسم، مدر للبول

□ مواد فعالة: فلافونويدات، لجنانات، مركّبات مرّة

□□ تحذيرات: يُستخدم لفترات محددة، وتُراقب وظائف الكبد أثناء الاستخدام.

□ النباتات الكبدية والمطهّرة للجسم — الدفعة الثالثة

□ الإسم العلمي: Raphanus sativus

□ الإسم المحلي: الفجل

□ الاستخدامات: منظف للكبد، مدر للصفراء، مطهّر للجسم

□ مواد فعالة: غلوكوسينولات، فيتامين C، مركّبات كبريتية

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى أو من لديهم تحسس معدي

□ الإسم العلمي: Brassica oleracea

□ الإسم المحلي: الملفوف

□ الاستخدامات: منظف للكبد، مضاد للأكسدة، موازن هضمي

□ مواد فعالة: سلفورافان، فلافونويدات، فيتامينات

□□ تحذيرات: لا يُستخدم بكثرة لمرضى الغدة الدرقية أو مشاكل الانتفاخ

□ الإسم العلمي: Zea mays (corn silk)

□ الإسم المحلي: شَعر الذرة

□ الاستخدامات: مدر للبول، منظف للكلى والكبد، مضاد للالتهاب

□ مواد فعالة: مخاط نباتي، فلافونويدات، أملاح معدنية

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الكلى أو ضغط الدم المنخفض

□ الإسم العلمي: Cichorium intybus

□ الإسم المحلي: الهندباء البرية

□ الاستخدامات: منشط للكبد، مدر للصفراء، موازن للهضم

□ مواد فعالة: إينولين، فلافونويدات، تربينات مرة

□□ تحذيرات: لا يُستخدم بجرعات عالية، ويُفضل مراقبة الضغط أثناء الاستخدام.

□ النباتات البولية والمطرية للكلى

□ الإسم العلمي: Urtica dioica

□ الإسم المحلي: القريص (الحريق)

□ الاستخدامات: مدر للبول، منظف للكلى، مهدئ للالتهاب البولي

□ مواد فعالة: فلافونويدات، هيستامين طبيعي، أملاح معدنية

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر في حالات احتباس السوائل أو أمراض القلب

□ الإسم العلمي: Equisetum arvense

□ الإسم المحلي: ذيل الحصان

□ الاستخدامات: مطري للكلى، مدر للبول، مضاد للالتهابات البولية

□ مواد فعالة: سيليكا، فلافونويدات، مركبات مرة

□□ تحذيرات: لا يُستخدم لفترات طويلة، وقد يُسبب انخفاضًا في البوتاسيوم

□ الإسم العلمي: Zea mays (corn silk)

□ الإسم المحلي: شعر الذرة

□ الاستخدامات: مدر للبول، منظف للكلى والمثانة، مهدئ للمسالك

□ مواد فعالة: مخاط نباتي، فلافونويدات، أملاح معدنية

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الكلى أو من لديهم ضغط منخفض

□ الإسم العلمي: Petroselinum crispum

□ الإسم المحلي: البقدونس

□ الاستخدامات: مطهر بولي، مدر للبول، منشط للكلى

□ مواد فعالة: فلافونويدات، زيوت طيارة، فيتامين C

□□ تحذيرات: لا يُستخدم بجرعات عالية لمرضى الكلى أو الحامل.

□ النباتات البولية والمطرية للكلى — الدفعة الثانية

□ الإسم العلمي: Juniperus communis

□ الإسم المحلي: العرعر

□ الاستخدامات: مدر قوي للبول، مطهر للمسالك، مضاد للبكتيريا البولية

□ مواد فعالة: تربينات، زيوت طيارة، مركّبات مرة

□□ تحذيرات: لا يُستخدم بجرعات عالية أو لفترات طويلة، خصوصًا لمرضى الكلى

□ الإسم العلمي: Vaccinium macrocarpon

□ الإسم المحلي: التوت البري الأمريكي

□ الاستخدامات: مضاد لالتهاب المثانة، مطهر بولي، مانع للبكتيريا الالتصاقية

☐ مواد فعالة: أنثوسيانينات، فلافونويدات، حمض الكوينيك

☐☐ تحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى حصى الكلى أو من يتناولون مميعات دم

☐ الإسم العلمي: Agropyron repens

☐ الإسم المحلي: عشب القمح الزاحف

☐ الاستخدامات: مطري للكلى، مدر للبول، مهدئ لالتهابات المسالك

☐ مواد فعالة: مخاط نباتي، فلافونويدات، زيوت طيارة

☐☐ تحذيرات: يُستخدم لفترات محدودة، ويُفضل مراقبة التوازن المعدني أثناء الاستخدام

☐ الإسم العلمي: Orthosiphon stamineus

☐ الإسم المحلي: شاي القط

☐ الاستخدامات: منظف للكلى، مضاد للتورم، مدر للبول

☐ مواد فعالة: أورثوسيفونين، فلافونويدات، مركبات مرة

☐☐ تحذيرات: يُستخدم تحت إشراف، خاصة لمرضى الضغط أو من يتناولون أدوية مدرة للبول.

☐ النباتات البولية والمطرية للكلى — الدفعة الثالثة

☐ الإسم العلمي: Arctostaphylos uva-ursi

☐ الإسم المحلي: عُنب الدب

□ الاستخدامات: مطهر بولي، مضاد للبكتيريا، مهدئ للمثانة

□ مواد فعالة: أربوتين، فلافونويدات، تانينات

□□ تحذيرات: يُستخدم لفترات قصيرة فقط، ويُجنّب للحامل والرضيع

□ الإسم العلمي: Diosma crenata

□ الإسم المحلي: بُخُور الكلى

□ الاستخدامات: مدر للبول، مطهر للجهاز البولي، منشط للكلى

□ مواد فعالة: زيوت طيارة، فلافونويدات، مركبات عطرية

□□ تحذيرات: يُستخدم باعتدال، ويفُضل اختبار الحساسية قبل الاستخدام الداخلي

□ الإسم العلمي: Berberis vulgaris

□ الإسم المحلي: البرباريس

□ الاستخدامات: مطهر بولي، مدر للبول، مضاد للطفيليات

□ مواد فعالة: بربرين، ألكالويدات، فلافونويدات

□□ تحذيرات: لا يُستخدم بكثرة، ويُجنب للحامل أو في أمراض الكلى المزمنة

□ الإسم العلمي: Apium graveolens

□ الإسم المحلي: الكرفس

□ الاستخدامات: مدر للبول، منظف للكلى، موازن للسوائل

مواد فعالة: فلافونويدات، زيوت طيارة، مركبات مرة

تحذيرات: لا يُستخدم بجرعات كبيرة أثناء الحمل أو لمن لديهم ضغط منخفض.

□ نباتات المعدة والجهاز الهضمي

□ الإسم العلمي: Mentha spicata

□ الإسم المحلي: النعناع الأخضر

□ الاستخدامات: مهدئ للمعدة، مضاد للتقلصات، مساعد للهضم

□ مواد فعالة: منتول، فلافونويدات، زيوت طيارة

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر للمصابين بالحموضة الزائدة أو ارتجاع المعدة

□ الإسم العلمي: Zingiber officinale

□ الإسم المحلي: الزنجبيل

□ الاستخدامات: منشط للهضم، مضاد للغثيان، مضاد للانتفاخ

□ مواد فعالة: جينجيرول، فلافونويدات، زيوت طيارة

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر في حالات القرحة المعدية أو ارتفاع ضغط الدم

□ الإسم العلمي: Matricaria chamomilla

□ الإسم المحلي: البابونج

□ الاستخدامات: مهدئ للمعدة، مضاد للتقلصات، مضاد للتهاب المعدة

□ مواد فعالة: أزولين، فلافونويدات، زيوت طيارة

□□ تحذيرات: لا يُستخدم بكثرة للحامل، وقد يُسبب نعاسًا أو تحسسًا

□ الإسم العلمي: Foeniculum vulgare

□ الإسم المحلي: الشمر

□ الاستخدامات: مضاد للغازات، مهدئ للمعدة، مساعد للهضم

□ مواد فعالة: أنيتول، فلافونويدات، زيوت طيارة

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر للحامل ولمن لديهم أورام هرمونية.

نباتات المعدة والجهاز الهضمي — الدفعة الثانية

□ الإسم العلمي: Cuminum cyminum

□ الإسم المحلي: الكمون

□ الاستخدامات: طارد للغازات، مساعد للهضم، مهدئ للتقلصات

□ مواد فعالة: كومينالديهيد، فلافونويدات، زيوت طيارة

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الكلى وقد يُسبب التحسس عند البعض

□ الإسم العلمي: Allium sativum

□ الإسم المحلي: الثوم

□ الاستخدامات: مطهر معوي، مضاد للبكتيريا، منشط للهضم

□ مواد فعالة: أليسين، كبريت عضوي، فلافونويدات

□□ تحذيرات: يُستخدم بحذر لمن لديهم مشاكل نزيف أو يتناولون مميعات الدم

□ الإسم العلمي: Origanum vulgare

□ الإسم المحلي: الأوريجانو / حبق بري

□ الاستخدامات: مهدئ للهضم، مضاد للبكتيريا، مساعد في علاج الانتفاخ

□ مواد فعالة: كارفاكل، تيمول، زيوت طيارة

□□ تحذيرات: يُستخدم بكميات معتدلة، وقد يُسبب تحسسًا للجلد أو المعدة

□ الإسم العلمي: Coriandrum sativum

□ الإسم المحلي: الكزبرة

□ الاستخدامات: مضادة للتقلصات، طاردة للغازات، مطهرة معوية

□ مواد فعالة: لينالول، فلافونويدات، زيوت طيارة

□□ تحذيرات: لا يُستخدم بكثرة للحامل، ويفُضل تجنب الإفراط به.

▯

▯ النبات	▯ المواد الفعالة	▯ الاستخدامات الرئيسية	▯▯ التحذيرات
النعناع الأخضر	منتول، فلافونويدات، زيوت طيارة	مهدئ للمعدة، مضاد للتقلصات، مساعد للهضم	الحموضة الزائدة، ارتجاع المعدة
الزنجبيل	جينجيرول، فلافونويدات، زيوت طيارة	منشط للهضم، مضاد للغثيان، مضاد للانتفاخ	القرحة المعدية، ارتفاع ضغط الدم
البابونج	أزولين، فلافونويدات، زيوت طيارة	مهدئ للمعدة، مضاد للتقلصات، مضاد لالتهاب المعدة	الحامل، نعاس، تحسس
الشمر	أنيتول، فلافونويدات، زيوت طيارة	مضاد للغازات، مهدئ للمعدة، مساعد للهضم	الحامل، الأورام الهرمونية
الكمون	كومينالديهيد، فلافونويدات، زيوت طيارة	طارد للغازات، مساعد للهضم، مهدئ للتقلصات	مرضى الكلى، التحسس
الثوم	أليسين، كبريت عضوي، فلافونويدات	مطهر معوي، مضاد للبكتيريا، منشط للهضم	مشاكل نزيف، مميعات الدم
الأوريجانو	كارفاكل، تيمول، زيوت طيارة	مهدئ للهضم، مضاد للبكتيريا، علاج للانتفاخ	التحسس للجلد أو المعدة
الكزبرة	لينالول، فلافونويدات، زيوت طيارة	مضادة للتقلصات، طاردة للغازات، مطهرة معوية	الحامل، الإفراط غير الموصى به

□ النباتات المفيدة للمعدة والجهاز الهضمي

□ النبات: النعناع الأخضر

□ المواد الفعالة: منتول، فلافونويدات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: مهدئ للمعدة، مضاد للتقلصات، مساعد للهضم

□□ التحذيرات: الحموضة الزائدة، ارتجاع المعدة

□ النبات: الزنجبيل

□ المواد الفعالة: جينجيرول، فلافونويدات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: منشط للهضم، مضاد للغثيان، مضاد للانتفاخ

□□ التحذيرات: القرحة المعدية، ارتفاع ضغط الدم

□ النبات: البابونج

□ المواد الفعالة: أزولين، فلافونويدات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: مهدئ للمعدة، مضاد للتقلصات، مضاد لالتهاب المعدة

□□ التحذيرات: الحامل، نعاس، تحسس

□ النبات: الشمر

□ المواد الفعالة: أنيتول، فلافونويدات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: مضاد للغازات، مهدئ للمعدة، مساعد للهضم

□□ التحذيرات: الحامل، الأورام الهرمونية

□ النبات: الكمون

□ المواد الفعالة: كومينالديهيد، فلافونويدات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: طارد للغازات، مساعد للهضم، مهدئ للتقلصات

□□ التحذيرات: مرضى الكلى، التحسس

□ النبات: الثوم

□ المواد الفعالة: أليسين، كبريت عضوي، فلافونويدات

□ الاستخدامات: مطهر معوي، مضاد للبكتيريا، منشط للهضم

□□ التحذيرات: مشاكل نزيف، مميعات الدم

□ النبات: الأوريجانو

□ المواد الفعالة: كارفاكل، تيمول، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: مهدئ للهضم، مضاد للبكتيريا، علاج للانتفاخ

□□ التحذيرات: التحسس للجلد أو المعدة

□ النبات: الكزبرة

□ المواد الفعالة: لينالول، فلافونويدات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: مضادة للتقلصات، طاردة للغازات، مطهرة معوية

□□ التحذيرات: الحامل، الإفراط غير الموصى به

□□ النباتات المفيدة للمعدة والجهاز الهضمي — الدفعة الثالثة

□ النبات: العرقسوس

□ المواد الفعالة: جليسيريزين، فلافونويدات، مركبات صابونية

□ الاستخدامات: مهدئ للقرحة المعدية، مضاد للالتهابات، مساعد للهضم

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الضغط المرتفع، ويُفضل تجنبه في الحمل

□ النبات: الريحان (Ocimum basilicum)

□ المواد الفعالة: ميثيل كافيكول، لينالول، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: طارد للغازات، مضاد للتقلصات، مهدئ للمعدة

□□ التحذيرات: التحسس عند بعض الأشخاص، لا يُستخدم بكثرة للحامل

□ النبات: القرفة

□ المواد الفعالة: سينمالدهيد، زيوت طيارة، تانينات

□ الاستخدامات: منشط للهضم، طارد للغازات، مضاد للتقلصات

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الكبد أو الحوامل، لا يُفرط في تناوله

□ النبات: الكراوية

□ المواد الفعالة: كارفون، فلافونويدات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: مضادة للتقلصات، طاردة للغازات، مهدئة للمعدة

□□ التحذيرات: لا توجد تحذيرات قوية، لكن يُفضل استخدامها بشكل معتدل

□□ النباتات المفيدة للمعدة والجهاز الهضمي — الدفعة الرابعة

□ النبات: الزعتر

□ المواد الفعالة: ثيمول، كارفاكرول، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: مطهر معوي، مضاد للبكتيريا، منشط للهضم

□□ التحذيرات: لا يُستخدم بكثرة للحامل، وقد يُسبب تحسسًا أو تهيجًا معويًا

□ النبات: البقدونس

□ المواد الفعالة: أبيول، فلافونويدات، فيتامين C

□ الاستخدامات: مساعد للهضم، منشط للكبد، مضاد للانتفاخ

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر في الحمل، ويفُضل عدم الإفراط في تناوله

□ النبات: الحلبة

□ المواد الفعالة: صابونينات، ألياف، بروتين نباتي

□ الاستخدامات: محفز للهضم، مزيل للانتفاخ، مهدئ للمعدة

□□ التحذيرات: تُستخدم بحذر لمرضى السكري والحوامل

□ النبات: الليمون

□ المواد الفعالة: حمض الستريك، فيتامين C، فلافونويدات

□ الاستخدامات: منشط للهضم، مطهر معوي، مضاد للغثيان

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر في حالات الحموضة والقرحة

النباتات المفيدة للأعصاب والدماغ

□ النبات: الجنكة بيلوبا (Ginkgo biloba)

□ المواد الفعالة: فلافونويدات، تربينويدات، جنكوليد

□ الاستخدامات: منشط للدورة الدماغية، مساعد في تحسين الذاكرة، مضاد للتوتر الذهني

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر مع مميعات الدم، ويُمنع قبل العمليات الجراحية

□ النبات: النعناع البري (Catnip)

□ المواد الفعالة: نيبالكتون، زيوت عطرية، مركبات مهدئة

□ الاستخدامات: مهدئ للأعصاب، مضاد للأرق، مساعد على الاسترخاء

□□ التحذيرات: لا يُستخدم لفترات طويلة، ويُفضل الاعتدال لتجنب الخمول

□ النبات: بلسم الليمون (Melissa officinalis)

□ المواد الفعالة: سيترال، جيرانيول، فلافونويدات

□ الاستخدامات: مهدئ للتوتر العصبي، مضاد للقلق، مساعد على النوم

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر مع أدوية الأعصاب والمهدئات

□ النبات: الزهورات (خليط الأعشاب المهدئة مثل الخزامى والبابونج والنعناع)

□ المواد الفعالة: فلافونويدات، زيوت طيارة، مركبات موكلاج

 الاستخدامات: مهدئ عام للجهاز العصبي، مساعد في تهدئة الدماغ، منظم للنوم

 التحذيرات: تختلف حسب المزيج، ويُفضل الاستخدام الليلي المعتدل

 النباتات المفيدة للأعصاب والدماغ — الدفعة الثانية

 النبات: الخزامى (Lavandula angustifolia)

 المواد الفعالة: لينالول، أسيتات الليناليل، زيوت طيارة

 الاستخدامات: مهدئ عصبي، مضاد للقلق، مساعد على النوم

 التحذيرات: يُستخدم بحذر للأطفال والحوامل، قد يُسبب خمولًا عند الإفراط

 النبات: عشبة القديس يوحنا (Hypericum perforatum)

 المواد الفعالة: هايبرسين، فلافونويدات، زيوت طيارة

 الاستخدامات: مضاد للاكتئاب الخفيف، مهدئ للتوتر العصبي، مساعد على التركيز

 التحذيرات: قد يتداخل مع أدوية الاكتئاب والمناعة، يُمنع للحامل

 النبات: إكليل الجبل (Rosmarinus officinalis)

 المواد الفعالة: حمض الروسمارينك، كامفين، زيوت طيارة

 الاستخدامات: منشط للذاكرة، مضاد للإجهاد الذهني، مساعد في تنشيط الدورة الدماغية

 التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الضغط العالي، لا يُفرط في تناوله

 النبات: البابونج الألماني

 المواد الفعالة: أزولين، فلافونويدات، زيوت طيارة

 الاستخدامات: مهدئ للأعصاب، مساعد على النوم، مضاد للتوتر العام

 التحذيرات: يُستخدم بحذر للحامل، يُفضل الاعتدال لتجنب النعاس الزائد

 النباتات المفيدة للأعصاب والدماغ — الدفعة الثالثة

 النبات: الفاليريان (Valeriana officinalis)

 المواد الفعالة: فاليبوتريات، زيوت طيارة، مركبات مهدئة

 الاستخدامات: مهدئ قوي للجهاز العصبي، مساعد على النوم، مضاد للأرق والتوتر

 التحذيرات: يُستخدم بحذر مع المهدئات الأخرى، لا يُستخدم لفترات طويلة دون إشراف طبي

 النبات: عشبة الأشواغاندا (Withania somnifera)

 المواد الفعالة: ويثانوليدات، ألكالويدات، مضادات أكسدة

 الاستخدامات: مضادة للإجهاد العصبي، منشطة للدماغ، مضادة للقلق والتعب الذهني

 التحذيرات: تُستخدم بحذر لمرضى المناعة والسكري، وتُمنع للحامل

 النبات: حبق الرأس (Ocimum sanctum – التولسي)

 المواد الفعالة: أورسوليك أسيد، زيوت طيارة، فلافونويدات

- الاستخدامات: مهدئ عصبي، منشط ذهني، مضاد للتوتر العام
- التحذيرات: لا توجد آثار شائعة، لكن يُراعى الاعتدال وعدم الإفراط

- النبات: الكاكاو (Theobroma cacao)
- المواد الفعالة: ثيوبرومين، فلافونويدات، كافيين بنسبة معتدلة
- الاستخدامات: منشط عصبي، محفز للمزاج، مساعد في زيادة التركيز والانتباه
- التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الضغط أو القلب، ويُفضل عدم الإفراط

□ النباتات المفيدة للمناعة وتقوية الجسم

□ النبات: الثوم

□ المواد الفعالة: أليسين، كبريت عضوي، فلافونويدات

□ الاستخدامات: منشط للمناعة، مضاد للبكتيريا، مضاد للفيروسات

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمن يتناولون مميعات الدم، لا يُفرط في تناوله

□ النبات: القسط الهندي

□ المواد الفعالة: كوستون، فلافونويدات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: معزز للمناعة، مضاد للالتهابات، منظف للدم

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر للحامل، يُفضل عدم استخدامه لفترات طويلة

□ النبات: إشنسيا (Echinacea purpurea)

□ المواد الفعالة: بوليفينولات، ألكاميدات، مشتقات حمض الكافيك

□ الاستخدامات: محفز طبيعي للمناعة، مضاد للفيروسات، مساعد في حالات البرد

□□ التحذيرات: يُمنع استخدامه للحامل والمصابين بأمراض المناعة الذاتية

□ النبات: الزنجبيل

□ المواد الفعالة: جينجيرول، زيوت طيارة، مضادات أكسدة

□ الاستخدامات: منشط للمناعة، مضاد للالتهابات، مساعد في محاربة العدوى

□□ التحذيرات: لا يُستخدم بشكل مفرط لمن يعانون من الحموضة أو مشاكل الضغط

□ النباتات المفيدة للمناعة وتقوية الجسم — الدفعة الثانية

□ النبات: العسل الطبيعي (من زهور السدر أو الزهور البرية)

□ المواد الفعالة: إنزيمات، مضادات أكسدة، مركبات فينولية

□ الاستخدامات: محفز للمناعة، مضاد للبكتيريا، معزز للطاقة العامة

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى السكري، لا يُعطى للأطفال دون عمر السنة

□ النبات: الكركم

□ المواد الفعالة: كوركومين، زيوت طيارة، مضادات أكسدة

□ الاستخدامات: مضاد للالتهابات، منشط للمناعة، مساعد في حالات العدوى المزمنة

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمن لديهم مشاكل في الكبد أو المرارة

□ النبات: عشبة القراص (Urtica dioica)

□ المواد الفعالة: فلافونويدات، فيتامينات، مركبات مضادة للالتهاب

□ الاستخدامات: منشط عام، مضاد للحساسية، مزيل للسموم الداخلية

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمن يعانون من مشاكل الكلى أو انخفاض الضغط

□ النبات: عشبة المورينغا (Moringa oleifera)

□ المواد الفعالة: فيتامينات، مضادات أكسدة، مركبات مضادة للالتهاب

□ الاستخدامات: منشط للمناعة، مقوٍ عام للجسم، مضاد للإجهاد

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر أثناء الحمل، ويُراعى الاعتدال

□ النباتات المفيدة للمناعة وتقوية الجسم — الدفعة الثالثة

□ النبات: العرقسوس

□ المواد الفعالة: جليسيريزين، فلافونويدات، مركبات صابونية

□ الاستخدامات: منشط للمناعة، مضاد للفيروسات، مساعد في حالات الالتهاب المزمن

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الضغط المرتفع، لا يُستخدم لفترات طويلة دون إشراف طبي

□ النبات: القرفة

□ المواد الفعالة: سينمالدهيد، تانينات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: مضاد للبكتيريا، منشط للدورة الدموية، مساعد لتقوية المناعة

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الكبد، لا يُفرط في تناوله خاصة للحامل

□ النبات: الزعتر

□ المواد الفعالة: ثيمول، كارفاكرول، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: مضاد للبكتيريا، منشط للمناعة، مساعد على مقاومة العدوى

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر في الحمل، وقد يُسبب تهيجًا عند الإفراط

□ النبات: البلسان الأسود (Sambucus nigra)

□ المواد الفعالة: أنثوسيانين، فلافونويدات، فيتامين C

□ الاستخدامات: مضاد للفيروسات، منشط للمناعة، مساعد في حالات الإنفلونزا

□□ التحذيرات: الثمار غير الناضجة سامة، يُستخدم ضمن جرعات دقيقة فقط

□ النباتات المفيدة للمناعة وتقوية الجسم — الدفعة الرابعة

□ النبات: القراص (Urtica dioica)

□ المواد الفعالة: فيتامينات، فلافونويدات، مركبات مضادة للالتهاب

□ الاستخدامات: منشط للمناعة، مزيل للسموم، مساعد في حالات الحساسية

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الكلى أو انخفاض الضغط، ولا يُفرط في تناوله

□ النبات: حب الرشاد (Lepidium sativum)

□ المواد الفعالة: جلوكوزينات، فيتامينات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: منشط عام، مساعد في تقوية الجهاز المناعي، مزيل للبلغم

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر للحوامل ومرضى الغدة الدرقية

□ النبات: جذور الأرقطيون (Arctium lappa)

□ المواد الفعالة: إينولين، بوليفينولات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: منظف للدم، منشط للمناعة، مزيل للسموم الداخلية

□□ التحذيرات: لا يُستخدم لفترات طويلة دون إشراف طبي، خاصة لمرضى السكر

□ النبات: حب الهال (الهيل)

□ المواد الفعالة: سينول، زيوت طيارة، فلافونويدات

□ الاستخدامات: منشط عام، مساعد للهضم والمناعة، مضاد للبكتيريا

□□ التحذيرات: يُستخدم بكميات معتدلة، وقد يُسبب تحسسًا لبعض الأشخاص

□ النباتات المفيدة للطاقة واللياقة البدنية

□ النبات: الجينسنغ الكوري (Panax ginseng)

□ المواد الفعالة: جينسينوسيدات، بوليفينولات، فلافونويدات

□ الاستخدامات: منشط للطاقة الجسدية، مساعد في تقوية الأداء البدني، مضاد للتعب والإرهاق

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الضغط أو القلب، ويُمنع للحامل والمرضعة

□ النبات: الماكا (Lepidium meyenii)

□ المواد الفعالة: أحماض أمينية، قلويدات، غلوكوزينات

□ الاستخدامات: تعزيز الحيوية البدنية، تحسين التحمل، تنظيم الهرمونات والطاقة

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر في حالات اضطراب الغدة الدرقية، ويفضل الاعتدال

□ النبات: عشبة السبيرولينا (Spirulina)

□ المواد الفعالة: بروتينات، بيتا كاروتين، فيتامينات ومعادن

□ الاستخدامات: دعم الطاقة، تقوية الجسم، تحسين الأداء العضلي

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر للمصابين بأمراض مناعية ذاتية، ويُراعى المصدر النقي

□ النبات: عشبة المورينغا

□ المواد الفعالة: فيتامينات، معادن، مضادات أكسدة

□ الاستخدامات: تقوية الجسم، تنشيط الطاقة، دعم اللياقة والمناعة

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر للحامل، ولا يُفرط في تناوله

□ النباتات المفيدة للطاقة واللياقة البدنية — الدفعة الثانية

□ النبات: عشبة الأشواغاندا (Withania somnifera)

□ المواد الفعالة: ويثانوليدات، ألكالويدات، مضادات أكسدة

□ الاستخدامات: تقوية الطاقة، مقاومة التعب الذهني والبدني، تحسين التحمل

□□ التحذيرات: تُستخدم بحذر لمرضى المناعة الذاتية أو السكري، وتُمنع للحامل

□ النبات: إكليل الجبل

□ المواد الفعالة: حمض الروسمارينك، كامفين، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: منشط للدورة الدموية، مساعد في التركيز البدني، مضاد للإرهاق

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمن لديهم ضغط مرتفع أو مشاكل في القلب

□ النبات: الزنجبيل

□ المواد الفعالة: جينجيرول، فلافونويدات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: منشط عام للطاقة، مزيل للتعب العضلي، مساعد للهضم الحيوي

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى القرحة أو الضغط، لا يُفرط في تناوله

□ النبات: القرفة

□ المواد الفعالة: سينمالدهيد، زيوت طيارة، تانينات

□ الاستخدامات: منشط للحيوية، مساعد في تنظيم السكر والطاقة، محفز للدورة

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر للحامل ولمن لديهم مشاكل في الكبد

□ النباتات المفيدة للطاقة واللياقة البدنية — الدفعة الثالثة

□ النبات: القهوة (Coffea arabica)

□ المواد الفعالة: كافيين، حمض الكلوروجينيك، فلافونويدات

□ الاستخدامات: منشط للجسم، محفز للأداء الذهني والبدني، مضاد للنعاس والخمول

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الضغط والقلب، يُراعى عدم الإفراط في تناوله

□ النبات: الشاي الأخضر

□ المواد الفعالة: كاتشينات، كافيين، مضادات أكسدة

□ الاستخدامات: منشط طبيعي، مساعد في تحسين التحمل البدني، محفز لعملية الأيض

□□ التحذيرات: لا يُستخدم بكثرة لمرضى القولون أو المعدة الحساسة، ويُراعى تقليل الكميات مساءً

□ النبات: حب الهال (الهيل)

□ المواد الفعالة: سينول، زيوت طيارة، مركّبات منشّطة

□ الاستخدامات: منشط عام، مساعد على التركيز، محفز للطاقة والهضم

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى التحسس أو مشاكل المعدة، لا يُفرط في الاستخدام

□ النبات: الكاكاو (الخام)

□ المواد الفعالة: ثيوبرومين، كافيين معتدل، فلافونويدات

□ الاستخدامات: محفز للمزاج، منشط للطاقة، مساعد في تعزيز الأداء العضلي

□□ التحذيرات: لا يُستخدم لمن لديهم مشاكل قلبية أو ارتفاع ضغط الدم، ويُراعى الاعتدال

□ النباتات المفيدة للطاقة واللياقة البدنية — الدفعة الرابعة

□ النبات: الجينسنغ السيبيري (Eleutherococcus senticosus)

□ المواد الفعالة: إلويثيروسيدات، فيتامينات، فلافونويدات

□ الاستخدامات: تعزيز التحمل البدني، مقاومة الإجهاد، تنشيط المناعة والطاقة

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الضغط، لا يُفرط في الاستخدام طويل الأمد

□ النبات: عشبة اليوهمبي (Yohimbe)

□ المواد الفعالة: يوهمبين، ألكالويدات منشطة، زيوت عطرية

□ الاستخدامات: محفز للطاقة، مساعد في تحسين الدورة الدموية، منشط للقدرة البدنية

□□ التحذيرات: تُستخدم بكميات دقيقة جدًا، وقد تسبب ارتفاع ضغط الدم أو خفقان القلب

□ النبات: بذور الشيا

□ المواد الفعالة: أوميغا 3، ألياف غذائية، بروتينات نباتية

□ الاستخدامات: دعم اللياقة البدنية، تحسين الهضم، تعزيز الطاقة المستدامة

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى القولون أو من لديهم حساسية للبذور

□ النبات: التوت الأسود (Blackberry)

□ المواد الفعالة: أنثوسيانين، فيتامين C، فلافونويدات

□ الاستخدامات: مضاد للأكسدة، منشط للطاقة، مساعد على التعافي البدني بعد التمارين

□□ التحذيرات: لا توجد تحذيرات شائعة، يُراعى الاعتدال لتجنب اضطرابات الهضم

❤◻ نباتات الدورة الدموية والقلب

◻ الإسم العلمي: Crataegus monogyna

◻ الإسم المحلي: الزعرور

◻◻ الاستخدامات: منشط للقلب، منظم لضغط الدم، مقوٍ للشرايين

◻ مواد فعالة: فلافونويدات، بروسيانيدين، زيوت طيارة

◻◻ تحذيرات: يُستخدم تحت إشراف طبي خصوصًا لمن يتناول أدوية القلب

◻ الإسم العلمي: Ginkgo biloba

◻ الإسم المحلي: الجنكة

◻◻ الاستخدامات: منشط للدورة الدموية، مقوٍ للذاكرة، مضاد للتجلطات

◻ مواد فعالة: جنكوليدات، فلافونويدات، تربينات

◻◻ تحذيرات: لا يُستخدم مع مميعات الدم أو قبل العمليات الجراحية

◻ الإسم العلمي: Allium sativum

◻ الإسم المحلي: الثوم

◻◻ الاستخدامات: مضاد للتجلطات، منشط للدورة، مقلل للكولسترول

◻ مواد فعالة: أليسين، مركبات كبريتية، مضادات أكسدة

تحذيرات: لا يُستخدم بكثرة مع الأدوية المميعة للدم

الإسم العلمي: Salvia miltiorrhiza

الإسم المحلي: المريمية الحمراء

الاستخدامات: منشط للدورة الدموية، مضاد للتجلطات، داعم للقلب

مواد فعالة: تانشونين، فلافونويدات، زيوت طيارة

تحذيرات: لا يُستخدم للحامل أو مع مميعات الدم إلا بإشراف متخصص.

نباتات الدورة الدموية والقلب — الدفعة الثانية

الإسم العلمي: Olea europaea

الإسم المحلي: أوراق الزيتون

الاستخدامات: منظم لضغط الدم، مضاد للأكسدة، منشط للقلب

مواد فعالة: أوليوروبين، فلافونويدات، زيوت ثابتة

تحذيرات: يُستخدم بحذر لمن يتناول أدوية الضغط أو مميعات الدم

الإسم العلمي: Hibiscus sabdariffa

الإسم المحلي: الكركديه

الاستخدامات: خافض للضغط، منظف للدم، مضاد للأكسدة

 مواد فعالة: أنثوسيانينات، فيتامين C، أحماض عضوية

 تحذيرات: يُستخدم باعتدال، وقد يُسبب انخفاضًا حادًا في الضغط عند الإفراط

 الإسم العلمي: Cinnamomum verum

 الإسم المحلي: القرفة

 الاستخدامات: منشط للدورة الدموية، مقلل للكولسترول، مضاد للتجلط

 مواد فعالة: سينمالدهيد، زيوت عطرية، بوليفينولات

 تحذيرات: لا تُستخدم بكميات كبيرة للحامل أو مع مميعات الدم

 الإسم العلمي: Capsicum annuum

 الإسم المحلي: الفلفل الحار

 الاستخدامات: منشط للدورة الدموية، مضاد للتجلط، محفز للنشاط القلبي

 مواد فعالة: كابسيسين، زيوت طيارة، مضادات أكسدة

 تحذيرات: يُستخدم باعتدال، خاصة لمرضى المعدة والقولون

 نباتات الدورة الدموية والقلب — الدفعة الثالثة

 الإسم العلمي: Berberis vulgaris

 الإسم المحلي: البرباريس

□□ الاستخدامات: منشط للقلب، منظم للدورة، مهدئ للضغط

□ مواد فعالة: بربرين، ألكالويدات، فلافونويدات

□□ تحذيرات: لا يُستخدم للحامل أو من يعانون من مشاكل في الكبد

□ الإسم العلمي: Terminalia arjuna

□ الإسم المحلي: الأرْجُنا

□□ الاستخدامات: مقوٍ للقلب، منظم لضربات القلب، مضاد للأكسدة

□ مواد فعالة: أرْجونين، تانينات، فلافونويدات

□□ تحذيرات: يُستخدم تحت إشراف طبي في حالات القلب المزمنة

□ الإسم العلمي: Achillea millefolium

□ الإسم المحلي: الأخيليا (عِرْق الطير)

□□ الاستخدامات: منشط للدورة، مضاد للتشنجات، منظم للدم

□ مواد فعالة: أزولين، زيوت طيارة، مركّبات مرة

□□ تحذيرات: لا يُستخدم بجرعات عالية أو في حالات الحمل

□ الإسم العلمي: Roselle extract + Garlic + Hawthorn

□ الإسم المحلي: تركيبة الكنز القلبي

□□ الاستخدامات: منظومة متكاملة لدعم القلب، تنظيم الضغط، تقوية الشرايين

 مواد فعالة: أنثوسيانينات، أليسين، فلافونويدات

 تحذيرات: يُستخدم بحذر وتحت إشراف، لتجنب التداخل مع الأدوية

 النباتات المفيدة للقلب والدورة الدموية — الدفعة الرابعة

 النبات: الزعرور البري (Crataegus spp.)

 المواد الفعالة: فلافونويدات، بروسيانيدينات، زيوت طيارة

 الاستخدامات: منشط لعضلة القلب، منظّم للنبض، مساعد في حالات ضعف الدورة الدموية

 التحذيرات: يُستخدم بحذر مع أدوية القلب، ويُفضل استشارة طبية قبل الاستخدام

 النبات: إكليل الجبل (Rosmarinus officinalis)

 المواد الفعالة: حمض الروسمارينك، كامفين، فلافونويدات

 الاستخدامات: منشط للدورة الدموية، مضاد للأكسدة، مساعد على تحسين تدفق الدم

 التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الضغط العالي، لا يُفرط في تناوله

 النبات: الثوم

 المواد الفعالة: أليسين، كبريت عضوي، فلافونويدات

 الاستخدامات: مساعد في خفض الضغط، منشط للدورة الدموية، مضاد لتجلط الدم

 التحذيرات: يُستخدم بحذر لمن يتناولون مميعات الدم أو لديهم اضطرابات نزف

□ النبات: الزنجبيل

□ المواد الفعالة: جينجيرول، فلافونويدات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: منشط للدورة الدموية، مساعد على خفض الكوليسترول، مضاد للالتهابات

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الضغط أو القرحة، لا يُفرط في تناوله

□ النباتات المفيدة للقلب والدورة الدموية — الدفعة الخامسة

□ النبات: الشاي الأخضر

□ المواد الفعالة: كاتشينات، فلافونويدات، كافيين معتدل

□ الاستخدامات: مساعد على تقوية الشرايين، تقليل الكوليسترول الضار، دعم صحة القلب

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الضغط أو المعدة الحساسة، ويفُضل تقليل الكمية مساءً

□ النبات: القرفة

□ المواد الفعالة: سينمالدهيد، تانينات، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: منشط للدورة الدموية، مضاد لتصلب الشرايين، مساعد على تنظيم السكر

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر للحامل ومرضى الكبد، ويُراعى الاعتدال

□ النبات: الكاكاو (الخام)

□ المواد الفعالة: ثيوبرومين، فلافونويدات، كافيين معتدل

 الاستخدامات: مضاد للأكسدة، منشط للدورة الدموية، مساعد لخفض ضغط الدم

 التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى القلب، لا يُفرط في تناوله

 النبات: التوت البري (Blueberry)

 المواد الفعالة: أنثوسيانين، فلافونويدات، فيتامينات

 الاستخدامات: مضاد للأكسدة، مساعد لتحسين مرونة الشرايين، مقوي للدورة

 التحذيرات: لا توجد تحذيرات شائعة، يُراعى الاعتدال فقط

 النباتات المفيدة للقلب والدورة الدموية — الدفعة السادسة

 النبات: حب الرشاد (Lepidium sativum)

 المواد الفعالة: جلوكوزينات، فلافونويدات، زيوت طيارة

 الاستخدامات: مساعد على تحفيز الدورة الدموية، منشط عام، مضاد للتجلطات البسيطة

 التحذيرات: يُستخدم بحذر للحامل ولمرضى الغدة الدرقية، ويُراعى الاعتدال

 النبات: الجينسنغ السيبيري

 المواد الفعالة: إلويثيروسيدات، فلافونويدات، فيتامينات

 الاستخدامات: منشط للدورة الدموية، مقاوم للإجهاد، مساعد في تحسين أداء القلب

 التحذيرات: لا يُستخدم لمرضى الضغط المرتفع إلا بإشراف طبي، ويُمنع الإفراط

 النبات: الكرفس

 المواد الفعالة: أبجينين، زيوت طيارة، فلافونويدات

 الاستخدامات: مساعد في خفض ضغط الدم، منشط للدورة الدموية، مضاد للتورمات القلبية

 التحذيرات: يُستخدم بحذر لمن لديهم مشاكل بالكلى أو تحسس من النباتات الخيمية

 النبات: التوت الأسود (Blackberry)

 المواد الفعالة: أنثوسيانين، فيتامين C، فلافونويدات

 الاستخدامات: مضاد للأكسدة، منشط للأوعية الدموية، مساعد لتقوية الشرايين

 التحذيرات: لا توجد تحذيرات شائعة، يُراعى فقط الاعتدال في الاستخدام

 النباتات المفيدة للقلب والدورة الدموية — الدفعة السابعة

 النبات: نبات القراص (Urtica dioica)

 المواد الفعالة: فلافونويدات، مضادات أكسدة، مركبات مدرة للبول

 الاستخدامات: منشط للأوعية الدموية، مساعد في تنظيم الضغط، مزيل للسموم من الدورة

 التحذيرات: يُستخدم بحذر لمرضى الكلى أو انخفاض الضغط، ويُراعى الاعتدال

 النبات: الريحان (Ocimum basilicum)

 المواد الفعالة: لينالول، فلافونويدات، زيوت طيارة

 الاستخدامات: مهدئ للقلب، منشط خفيف للدورة، مضاد للأكسدة

 التحذيرات: يُستخدم بحذر للحامل، ويُراعى عدم الإفراط

 النبات: التوت الأحمر (Raspberry)

 المواد الفعالة: أنثوسيانين، فلافونويدات، حمض الإيلاجيك

 الاستخدامات: مضاد لتصلب الشرايين، منشط للدورة الدموية، مقوي لجدران الأوعية

 التحذيرات: لا توجد تحذيرات عامة، يُراعى فقط الاعتدال لمن لديهم مشاكل في الأمعاء

 النبات: عشبة الزوفا (Hyssopus officinalis)

 المواد الفعالة: بينوكامفون، فلافونويدات، زيوت طيارة

 الاستخدامات: مساعد في تنظيم ضربات القلب، منشط للأوعية، مضاد للتقلصات الدموية

 التحذيرات: لا يُستخدم للحامل أو مرضى الصرع، ويُراعى الاستخدام المتوازن

النباتات المفيدة للجمال والتجديد

- النبات: الصبار (Aloe vera)
- المواد الفعالة: ألويين، موكلاج، مضادات أكسدة
- الاستخدامات: مرطّب للبشرة، مهدئ للحروق، محفز لتجديد الخلايا
- التحذيرات: يُستخدم بحذر للحساسية الجلدية، يُفضل اختباره على بقعة صغيرة أولاً

- النبات: الخزامى (Lavender)
- المواد الفعالة: لينالول، أسيتات اللينائيل، زيوت طيارة
- الاستخدامات: معطر طبيعي، مهدئ للبشرة، مضاد للالتهابات الجلدية
- التحذيرات: قد يُسبب تهيّجًا للبشرة الحساسة، ويُستخدم بكميات معتدلة

- النبات: البابونج
- المواد الفعالة: أزولين، فلافونويدات، زيوت طيارة
- الاستخدامات: مهدئ للجلد، مضاد للتحسس، مساعد في تفتيح البشرة
- التحذيرات: لا يُستخدم للحامل أو الأشخاص شديدي التحسس للنباتات الزهرية

- النبات: ماء الورد
- المواد الفعالة: مركبات عطرية، فلافونويدات، مضادات أكسدة

□ الاستخدامات: قابض للمسام، معطّر طبيعي، مهدئ للبشرة الحساسة

□□ التحذيرات: يُستخدم بكميات متوازنة، وقد يُسبب جفافًا عند الإفراط

□ ***النباتات المفيدة للجلد والجمال والتجديد — الدفعة الثانية***

□ النبات: زيت شجرة الشاي (Tea Tree Oil)

□ المواد الفعالة: تيربينين-4-أول، سينول، زيوت طيّارة

□ الاستخدامات: مكافحة حب الشباب، تطهير البشرة، مضاد للبكتيريا

□□ التحذيرات: لا يُستخدم مباشرة على الجلد من دون تخفيف، وقد يُسبب تهيّجًا

□ النبات: الكركم

□ المواد الفعالة: كركمين، مضادات أكسدة، زيوت طيّارة

□ الاستخدامات: مضاد للالتهاب، يساعد في توحيد لون البشرة، يُستخدم في أقنعة الوجه

□□ التحذيرات: يُفضل اختباره قبل الاستخدام، قد يُسبب تصبغات مؤقتة على الجلد الفاتح

□ النبات: النعناع

□ المواد الفعالة: منتول، فلافونويدات، زيوت طيّارة

□ الاستخدامات: تبريد الجلد، تنشيط الدورة الدموية، تقليل الحكة والتهيج

□□ التحذيرات: يُستخدم بكميات قليلة، وقد يُسبب حساسية لبعض الأشخاص

 النبات: الزعتر

 المواد الفعالة: ثيمول، كارفاكرول، فلافونويدات

 الاستخدامات: منظّف للبشرة، مضاد للفطريات، مطهّر للمسام

 التحذيرات: يُستخدم مخففًا، ولا يُنصح به للبشرة شديدة التحسس

النباتات المفيدة للشعر وصحة فروة الرأس

- النبات: الحناء
- المواد الفعالة: لوسون، تانينات، مركبات ملونة طبيعية
- الاستخدامات: تقوية الشعر، منع التقصف، تلوين طبيعي
- التحذيرات: قد يُغير لون الشعر بشكل دائم، لا يُنصح به لمن يبحث عن مظهر طبيعي تمامًا

- النبات: الأملا (Amla)
- المواد الفعالة: فيتامين C، فلافونويدات، مضادات أكسدة قوية
- الاستخدامات: تحفيز نمو الشعر، تقليل التساقط، تنعيم الشعر
- التحذيرات: يُفضل استخدامه مع زيوت لتقليل الجفاف الناتج عنه

- النبات: الروزماري (إكليل الجبل)
- المواد الفعالة: كامفين، بينين، سينول، مضادات أكسدة
- الاستخدامات: تنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس، تحسين كثافة الشعر، تقليل القشرة
- التحذيرات: لا يُستخدم مركزًا على الجلد، ويُفضل تخفيفه بزيت ناقل

- النبات: السدر

 المواد الفعالة: صابونين طبيعي، مضادات بكتيريا، معادن

 الاستخدامات: تنظيف فروة الرأس، تقوية بصيلات الشعر، مضاد للقشرة

 التحذيرات: لا يُستخدم يوميًا، قد يسبب جفافًا في الشعر إن أُفْرِط في استعماله

□ النباتات المحفّزة للدماغ والذاكرة

□ النبات: الجينسنغ

□ المواد الفعالة: جينسنوسيدات، بوليفينولات، مركبات منشطة

□ الاستخدامات: تعزيز التركيز، تحسين الأداء الذهني، مكافحة التعب العقلي

□□ التحذيرات: يُستخدم لفترات محددة، ويفُضل استشارة مختص قبل دمجه مع أدوية أخرى

□ النبات: المريمية (Sage)

□ المواد الفعالة: ثوجون، فلافونويدات، مضادات أكسدة

□ الاستخدامات: تحسين الذاكرة، تقوية الإدراك، مضاد للأكسدة

□□ التحذيرات: لا تُستخدم بكميات كبيرة على المدى الطويل، ويجب تجنّبها للحامل

□ النبات: الروزماري

□ المواد الفعالة: سينول، كامفين، مضادات أكسدة قوية

□ الاستخدامات: تنشيط الدماغ، تحسين المزاج، دعم الإدراك الحسي

□□ التحذيرات: لا يُستخدم مركزًا، ويفُضل تخفيفه بزيت ناقل لتدليك الرأس

□ النبات: الزعفران

 المواد الفعالة: كروسين، سافرانال، كاروتينات

 الاستخدامات: تحسين المزاج، تقوية الذاكرة، دعم وظائف الدماغ

 التحذيرات: يُستخدم بجرعات صغيرة، ويُمنع في حالات الحمل أو اضطرابات المزاج دون إشراف طبي

النباتات المفيدة للصحة النفسية والتوازن العاطفي

- النبات: زهرة الآلام (Passionflower)
- المواد الفعالة: فلافونويدات، أحماض عضوية، مركبات مهدئة
- الاستخدامات: تقليل القلق، تهدئة الأعصاب، تحسين النوم
- التحذيرات: يُستخدم باعتدال، ولا يُنصح به للحامل أو عند تناول مهدئات قوية

- النبات: الناردين (Valerian)
- المواد الفعالة: فاليرينات، أحماض عضوية، مركبات مهدئة
- الاستخدامات: علاج الأرق، تخفيف التوتر، دعم الاسترخاء
- التحذيرات: يُستخدم فقط في الليل، وقد يُسبب نعاسًا مفرطًا للبعض

- النبات: عشبة القديس يوحنا (St. John's Wort)
- المواد الفعالة: هايبريسين، فلافونويدات، مضادات أكسدة
- الاستخدامات: تحسين المزاج، مكافحة الاكتئاب الخفيف، تهدئة الأعصاب
- التحذيرات: قد يتفاعل مع العديد من الأدوية، ويُستخدم تحت إشراف طبي

- النبات: الريحان المقدس (Tulsi)

 المواد الفعالة: يوجينول، فلافونويدات، مضادات التوتر

 الاستخدامات: تقليل التوتر النفسي، دعم صفاء الذهن، تعزيز الشعور بالراحة

 التحذيرات: لا يُستخدم بكميات كبيرة، ويُفضّل تناوله كمشروب خفيف

□ النباتات المفيدة للدورة الدموية وصحة القلب

□ النبات: الثوم

□ المواد الفعالة: أليسين، مركبات الكبريت العضوية، مضادات أكسدة

□ الاستخدامات: خفض ضغط الدم، تحسين الدورة الدموية، خفض الكولسترول الضار

□□ التحذيرات: يُستخدم باعتدال، ويُفضل تجنّبه قبل العمليات الجراحية لتأثيره على التخثر

□ النبات: الزعرور البري (Hawthorn)

□ المواد الفعالة: فلافونويدات، بروسيانيدين، مضادات أكسدة قلبية

□ الاستخدامات: تقوية عضلة القلب، تنظيم ضربات القلب، تحسين تدفق الدم

□□ التحذيرات: يُستخدم تحت إشراف مختص، وقد يتفاعل مع أدوية القلب

□ النبات: الكركديه

□ المواد الفعالة: أنثوسيانين، أحماض عضوية، مضادات أكسدة

□ الاستخدامات: خفض ضغط الدم، تنشيط الدورة الدموية، دعم الأوعية الدموية

□□ التحذيرات: يُستخدم بشكل معتدل، ويُمنع لمن يعاني انخفاض ضغط الدم الشديد

□ النبات: القرفة

 المواد الفعالة: سينمالدهيد، فلافونويدات، مركبات مضادة للتجلط

 الاستخدامات: دعم تدفق الدم، تنظيم السكر في الدم، تنشيط الدورة الدموية

 التحذيرات: لا يُستخدم بكميات كبيرة، وقد يتفاعل مع أدوية السكر وسيولة الدم

النباتات الداعمة لصحة العظام والمفاصل

- النبات: ذيل الحصان (Horsetail)
- المواد الفعالة: السيليكا، فلافونويدات، معادن داعمة
- الاستخدامات: تقوية العظام، دعم ترميم الكسور، تعزيز كثافة العظام
- التحذيرات: لا يُستخدم لفترات طويلة دون إشراف، وقد يُقلل امتصاص بعض الفيتامينات

- النبات: الزنجبيل
- المواد الفعالة: جينجيرول، شوغاول، مضادات التهاب
- الاستخدامات: تخفيف آلام المفاصل، دعم ليونة الحركة، تقليل التورم
- التحذيرات: لا يُستخدم بكثرة في حال مشاكل المعدة أو النزيف

- النبات: الكركم
- المواد الفعالة: كركمين، مضادات أكسدة، مركبات مضادة للالتهاب
- الاستخدامات: علاج الالتهابات المزمنة، تحسين مرونة المفاصل، دعم صحة العظام
- التحذيرات: يُفضل استخدامه مع الفلفل الأسود لتحسين الامتصاص، ويُمنع بجرعات كبيرة للحامل

- النبات: القراص

- المواد الفعالة: معادن، فلافونويدات، مركبات مدرّة
- الاستخدامات: دعم صحة المفاصل، تقليل الالتهابات، تحفيز تنقية الجسم
- التحذيرات: لا يُستخدم بجرعات عالية، ويُفضل مراقبة التفاعلات الدوائية

النباتات المغذية للبشرة من الداخل

النبات: الأملج (Indian Gooseberry – Amla)

المواد الفعالة: فيتامين C، فلافونويدات، مضادات أكسدة

الاستخدامات: تحسين نضارة البشرة، دعم إنتاج الكولاجين، تقليل التصبغات

التحذيرات: يُستخدم بكميات معتدلة، ويفضل تناوله طازجًا أو في شكل مسحوق خفيف

النبات: بذور الكتان

المواد الفعالة: أوميغا-3، ليغنانات، ألياف

الاستخدامات: ترطيب البشرة من الداخل، تقليل الالتهابات الجلدية، دعم صفاء البشرة

التحذيرات: يجب طحن البذور قبل الاستعمال، ويُستحسن مراقبة التفاعلات الهضمية

النبات: الجزر

المواد الفعالة: بيتا كاروتين، فيتامينات A وK، مركبات مضادة للأكسدة

الاستخدامات: تعزيز لون البشرة، حماية الجلد من الأكسدة، تقوية مناعته

التحذيرات: لا يُفرط في تناوله لتجنّب تصبغ الجلد بلون برتقالي

النبات: الخيار

 المواد الفعالة: ماء، فيتامينات، سيليكا

 الاستخدامات: ترطيب الجلد، تقليل الانتفاخات، دعم صفاء البشرة

 التحذيرات: آمن عند الاستخدام المعتدل، ويُفضل طازجًا لتأثيره المباشر

النباتات المفيدة للجهاز البولي وتوازن السوائل

- النبات: العرعر (Juniper)
- المواد الفعالة: تربينات، فلافونويدات، زيوت طيارة
- الاستخدامات: مدرّ طبيعي للبول، دعم تنظيف الجهاز البولي، مضاد للميكروبات
- التحذيرات: لا يُستخدم لفترات طويلة، ويُمنع في حالات التهابات الكلى الحادة

- النبات: البقدونس
- المواد الفعالة: أبيول، فلافونويدات، فيتامينات
- الاستخدامات: مدرّ للبول، دعم توازن السوائل، تعزيز وظيفة الكلى
- التحذيرات: لا يُستخدم بكثرة للحامل، ويُفضل عدم الإفراط لتجنّب احتباس السوائل العكسي

- النبات: الكرفس
- المواد الفعالة: فثاليدات، زيوت طيارة، أملاح معدنية
- الاستخدامات: توازن السوائل، تنظيف المسالك البولية، تقليل الانتفاخ
- التحذيرات: يُستخدم باعتدال، وقد يُسبب تحسسًا لدى بعض الأشخاص

- النبات: البطيخ

- المواد الفعالة: ماء، سيترولين، مضادات أكسدة
- الاستخدامات: ترطيب الجسم، دعم عمل الكلى، تقليل احتباس السوائل
- التحذيرات: آمن عند الاستخدام المعتدل، ويُفضل في حالة عدم وجود مشاكل في السكر

- النباتات الداعمة للتوازن الهرموني — الدفعة الثالثة عشرة

- النبات: الكف مريم (Vitex agnus-castus)
- المواد الفعالة: فلافونويدات، تربينات، مركبات هرمونية نباتية
- الاستخدامات: تنظيم الدورة الشهرية، دعم توازن الهرمونات الأنثوية، تخفيف أعراض ما قبل الحيض
- التحذيرات: لا يُستخدم أثناء الحمل، ويُفضل تحت إشراف مختص في حالات الاضطرابات الهرمونية

- النبات: جذور الماكا (Maca root)
- المواد الفعالة: ألكالويدات، غلوكوزينولات، معادن داعمة
- الاستخدامات: تعزيز الطاقة الجنسية، دعم إنتاج الهرمونات، تخفيف أعراض سن اليأس
- التحذيرات: يُستخدم بجرعات معتدلة، وقد يُسبب نشاطًا زائدًا لبعض الأشخاص

- النبات: الشمر
- المواد الفعالة: أنيثول، إستراجول، مركبات إستروجينية نباتية
- الاستخدامات: تخفيف تقلصات الحيض، دعم التوازن الهرموني، تنظيم الشهية

□□ التحذيرات: لا يُستخدم بكميات كبيرة للحامل، وقد يتداخل مع أدوية الهرمونات

□ النبات: القراص

□ المواد الفعالة: فلافونويدات، أملاح معدنية، مركبات مضادة للالتهاب

□ الاستخدامات: دعم إنتاج الهرمونات، تقليل الالتهابات المزمنة، تعزيز الحيوية

□□ التحذيرات: يُستخدم بحذر في حالات نقص الحديد، ويُفضل مراقبة الامتصاص الغذائي

□ النباتات الداعمة للمناعة العامة ومقاومة الأمراض — الدفعة الرابعة عشرة

□ النبات: الثوم

□ المواد الفعالة: أليسين، مركبات كبريتية، فلافونويدات

□ الاستخدامات: تعزيز المناعة، مضاد للفيروسات والبكتيريا، دعم مقاومة الأمراض

□□ التحذيرات: لا يُستخدم بكثرة في حال مشاكل المعدة أو سيولة الدم

□ النبات: الزنجبيل

□ المواد الفعالة: جينجيرول، شوغاول، زيوت طيارة

□ الاستخدامات: تنشيط الجهاز المناعي، مقاومة الالتهابات، دعم الدورة الدموية

□□ التحذيرات: يُستخدم باعتدال، ويُفضل تجنّبه في حالات تقرحات المعدة

□ النبات: العرقسوس

□ المواد الفعالة: غليسيريزين، فلافونويدات، مضادات أكسدة

□ الاستخدامات: دعم المناعة، مقاومة الفيروسات، تهدئة الالتهابات التنفسية

□□ التحذيرات: لا يُستخدم لفترات طويلة، وقد يؤثر على ضغط الدم

□ النبات: القراص

□ المواد الفعالة: معادن، فلافونويدات، مركبات منقية

□ الاستخدامات: تنشيط الدفاعات المناعية، دعم تنقية الجسم، تخفيف أعراض الحساسية

□□ التحذيرات: يُستخدم تحت مراقبة عند وجود مشاكل تحسسية، ويُراقب تأثيره على امتصاص الحديد

النباتات المفيدة لصحة العيون والبصر

النبات: الجزر

المواد الفعالة: بيتا كاروتين، فيتامين A، مضادات أكسدة

الاستخدامات: تقوية النظر، دعم الشبكية، حماية العين من الإجهاد الضوئي

التحذيرات: لا يُفرط في تناوله لتجنّب تصبغ الجلد بلون برتقالي

النبات: السبانخ

المواد الفعالة: لوتين، زياكسانثين، فيتامينات

الاستخدامات: دعم صحة البقعة الصفراء، تحسين الرؤية الليلية، حماية من التنكس البقعي

التحذيرات: لا يُستخدم بكثرة في حالات حصى الكلى، لاحتوائه على الأوكسالات

النبات: التوت الأزرق (Blueberry)

المواد الفعالة: أنثوسيانين، فيتامين C، مضادات أكسدة

الاستخدامات: تحسين الدورة الدموية للعين، تقوية الأوعية الدقيقة، دعم وضوح الرؤية

التحذيرات: يُستخدم باعتدال، وقد يرفع نسبة السكر لمن يعاني داء السكري

□ النبات: البقدونس

□ المواد الفعالة: فيتامين A، فلافونويدات، كلوروفيل

□ الاستخدامات: تعزيز صحة القرنية، دعم الترطيب الداخلي للعين، تقوية النظر

□□ التحذيرات: يُستخدم باعتدال، ويُفضل عدم الإفراط في حالة الحمل

النباتات المفيدة لصحة الفم والأسنان

- النبات: القرنفل
- المواد الفعالة: يوجينول، فلافونويدات، زيوت طيّارة
- الاستخدامات: تخفيف آلام الأسنان، مضاد للميكروبات، دعم صحة اللثة
- التحذيرات: لا يُستخدم مركزًا مباشرة على الأغشية الحساسة، ويفُضّل تخفيفه

- النبات: الميرمية
- المواد الفعالة: ثوجون، فلافونويدات، مضادات أكسدة
- الاستخدامات: تطهير الفم، مكافحة الالتهابات، تقوية اللثة
- التحذيرات: لا تُستخدم بكميات كبيرة، ويُستحسن الغرغرة بمغليها فقط

- النبات: النعناع
- المواد الفعالة: منتول، زيوت طيّارة، مضادات جرثومية
- الاستخدامات: إنعاش النفس، مكافحة البكتيريا الفموية، تهدئة الالتهابات
- التحذيرات: لا يُستخدم بشكل مركز في حالات التحسس، ويفُضل كشاي فموي معتدل

- النبات: الريحان

 المواد الفعالة: يوجينول، مضادات فطريات، فلافونويدات

 الاستخدامات: مقاومة التقرحات الفموية، تنقية الفم، دعم صحة الأسنان

 التحذيرات: يُستخدم على شكل مغلي أو مضغ أوراق طازجة باعتدا

□□ النباتات ضد السرطانات والمحفّزة للدفاعات الخلوية

□ النبات: البروكلي

□ المواد الفعالة: سلفورافين، غلوكوزينولات، فيتامينات مضادة للأكسدة

□ الاستخدامات: تحفيز الإنزيمات المنظّفة للخلايا، مقاومة تكوّن الأورام، دعم مناعة الخلايا

□□ التحذيرات: يُفضل تناوله مطهوًا خفيفًا، وقد يُسبب نفخة لبعض الأشخاص

□ النبات: الكرنب الأحمر

□ المواد الفعالة: أنثوسيانين، فيتامينات، مركبات كبريتية

□ الاستخدامات: مقاومة تلف الخلايا، دعم وظائف المناعة، تقليل الجذور الحرّة

□□ التحذيرات: يُستخدم باعتدال لتجنّب الانتفاخ، ويُفضل طازجًا أو بالبخار

□ النبات: الشاي الأخضر

□ المواد الفعالة: كاتيشينات، إيبيغالوكاتيشين، مضادات أكسدة قوية

□ الاستخدامات: تثبيط نمو الخلايا السرطانية، دعم التجدد الخلوي، تنقية الجسم

□□ التحذيرات: يُستخدم بكمية معتدلة، ويُمنع عند مشاكل المعدة أو الكافيين الزائد

□ النبات: الكركم

 النباتات ضد السرطانات والمحفّزة للدفاعات الخلوية

- المواد الفعالة: كركمين، مضادات التهابات، مركبات مضادة للطفرات الخلوية
- الاستخدامات: منع تحوّل الخلايا، تقليل الالتهابات المزمنة، دعم الاستجابة المناعية
- التحذيرات: يُستخدم مع الفلفل الأسود لتحسين الامتصاص، ولا يُنصح بجرعات عالية للحامل

□ النباتات المساعدة على النوم والاسترخاء العميق

□ النبات: الناردين (Valerian root)

□ المواد الفعالة: فاليرينات، أحماض عضوية، مركبات مهدئة

□ الاستخدامات: دعم النوم الطبيعي، تهدئة الجهاز العصبي، تقليل القلق الليلي

□□ التحذيرات: يُستخدم مساءً فقط، وقد يُسبب خمولًا لدى البعض عند الإفراط

□ النبات: زهرة الآلام (Passionflower)

□ المواد الفعالة: فلافونويدات، مركبات مهدئة، أحماض نباتية

□ الاستخدامات: تحسين جودة النوم، تقليل الأرق العصبي، دعم الانتقال الهادئ للنوم

□□ التحذيرات: لا يُستخدم مع الأدوية المنومة أو المهدئات الثقيلة دون إشراف طبي

□ النبات: البابونج

□ المواد الفعالة: أزولين، فلافونويدات، مركبات مهدئة

□ الاستخدامات: تهدئة الأعصاب، تخفيف التوتر قبل النوم، دعم الراحة الذهنية

□□ التحذيرات: لا يُستخدم بكميات كبيرة للحساسية الزهرية، ويفُضل على شكل شاي خفيف

□ النبات: الزيزفون (Linden)

 المواد الفعالة: فلافونويدات، زيوت عطرية، سكريات مهدئة

 الاستخدامات: تخفيف التوتر العصبي، تعزيز النوم الطبيعي، دعم الهدوء الداخلي

 التحذيرات: يُستخدم مساءً فقط، ولا يُنصح به لمن يعاني انخفاض ضغط الدم الشديد

 النباتات المفيدة للعناية بالجروح وتسريع التئامها — الدفعة العشرون

 النبات: آذريون الحدائق (Calendula)

 المواد الفعالة: فلافونويدات، تربينات، مركبات مضادة للبكتيريا

 الاستخدامات: تسريع التئام الجروح، تقليل الالتهابات الموضعية، تهدئة الجلد المصاب

 التحذيرات: يُستخدم موضعياً فقط، ويُفضّل اختباره في حالات البشرة الحساسة

 النبات: زيت شجرة الشاي

 المواد الفعالة: تيربينين-4-أول، زيوت طيارة، مضادات ميكروبية

 الاستخدامات: تطهير الجروح السطحية، منع العدوى، تقليل التورم الموضعي

 التحذيرات: لا يُستخدم على الجروح المفتوحة دون تخفيف، ويُجرّب على الجلد أولاً

 النبات: العسل الطبيعي

 المواد الفعالة: أنزيمات طبيعية، مركبات مطهّرة، مضادات أكسدة

 الاستخدامات: دعم الشفاء السريع، تعقيم الجروح، ترطيب المنطقة المصابة

 التحذيرات: يُستخدم بموثوقية مصدره، ويُفضّل في الجروح السطحية فقط

 النبات: زيت اللافندر

 المواد الفعالة: لينالول، زيوت عطرية، مضادات التهاب

 الاستخدامات: تهدئة الألم، دعم تجدد الخلايا، تقليل التهيّج

 التحذيرات: لا يُستخدم مركزًا على الجروح، ويُخفف بزيت ناقل مناسب

النباتات الداعمة لصحة الجهاز التناسلي

- النبات: الكف مريم (castus-Vitex agnus)
- المواد الفعالة: فلافونويدات، تربينات، مركبات منظمة للهرمونات
- الاستخدامات: تنظيم الطمث، دعم خصوبة المرأة، تخفيف أعراض سن اليأس
- التحذيرات: يُستخدم تحت إشراف طبي خصوصًا عند وجود مشاكل هرمونية أو حمل

- النبات: الجنسنغ الأحمر
- المواد الفعالة: جينسنوسيدات، بوليفينولات، محفزات طاقة حيوية
- الاستخدامات: تعزيز الأداء الجنسي، تقوية الطاقة الحيوية، دعم الدورة الدموية التناسلية
- التحذيرات: لا يُستخدم لفترات طويلة دون متابعة طبية، وقد يؤثر على ضغط الدم

- النبات: الماكا (Maca root)
- المواد الفعالة: ألكالويدات، معادن داعمة، مركبات توازنية
- الاستخدامات: تحسين الرغبة الجنسية، تنظيم الوظائف التناسلية، تخفيف توتّر الهرمونات
- التحذيرات: يُستخدم بجرعات معتدلة، ويُفضل مراقبة التأثير عند الاستخدام الأول

- النبات: الشمرة البرية

 المواد الفعالة: أنيثول، إستراجول، مركبات نباتية مشابِهة للإستروجين

 الاستخدامات: تخفيف آلام الحيض، دعم صحة الرحم، تنشيط الجهاز التناسلي

 التحذيرات: لا يُستخدم بتركيز عالٍ خلال الحمل، وقد يتفاعل مع أدوية هرمونية

النباتات المفيدة لصحة الأطفال

- النبات: اليانسون
- المواد الفعالة: أنيثول، إستراجول، زيوت طيّارة
- الاستخدامات: تهدئة المغص، دعم الهضم، تخفيف الغازات عند الرضّع
- التحذيرات: يُستخدم بشكل مخفف، ولا يُعطى للأطفال دون استشارة طبية واضحة

- النبات: البابونج
- المواد الفعالة: أزولين، فلافونويدات، مضادات التشنج
- الاستخدامات: تهدئة الأعصاب، تخفيف آلام الأسنان عند التسنين، دعم النوم
- التحذيرات: يُستخدم كمنقوع خفيف، وقد يُسبب تحسسًا للبشرة الحساسة

- النبات: النعناع
- المواد الفعالة: منتول، زيوت طيّارة، فلافونويدات
- الاستخدامات: تخفيف التهيّجات الهضمية، تقليل الغازات، إنعاش النفس
- التحذيرات: لا يُستخدم مركزًا للأطفال الرضّع، ويُفضل منقوع خفيف فقط للأطفال الأكبر

- النبات: الشمر

□ المواد الفعالة: أنيثول، زيوت طيّارة، مركبات مهدّئة

□ الاستخدامات: دعم الهضم، تقليل المغص، تهدئة القولون للأطفال

□□ التحذيرات: يُستخدم بجرعات صغيرة، ويُفضل كمشروب دافئ غير مركّز

□ النباتات المفيدة للتعب العام والإرهاق البدني

□ النبات: الجنسنغ

□ المواد الفعالة: جينسنوسيدات، بوليفينولات، مركبات منشطة

□ الاستخدامات: تعزيز الطاقة، دعم القدرة البدنية، تقليل التعب العام

□□ التحذيرات: لا يُستخدم لفترات طويلة دون إشراف، وقد يُسبب تنبيهًا عصبيًا مفرطًا للبعض

□ النبات: الماكا (Maca root)

□ المواد الفعالة: ألكالويدات، معادن، فيتامينات داعمة

□ الاستخدامات: رفع مستوى النشاط، تخفيف الإرهاق الذهني والبدني، تحسين الأداء اليومي

□□ التحذيرات: يُستخدم بكمية معتدلة، ويُراقب تأثيره عند الاستخدام الأول

□ النبات: الروزماري

□ المواد الفعالة: كامفين، سينول، مضادات أكسدة

□ الاستخدامات: تنشيط الدورة الدموية، تحسين اليقظة، دعم التركيز في حالات الإرهاق

□□ التحذيرات: لا يُستخدم مركزًا، ويُفضل كمنقوع أو زيت عطري خفيف

□ النبات: الزعفران

- المواد الفعالة: كروسين، سافرانال، كاروتينات
- الاستخدامات: تحسين المزاج، تحفيز النشاط العقلي، تقليل الشعور بالإرهاق
- التحذيرات: يُستخدم بكميات صغيرة، ويُراقب في حالات الحساسية أو انخفاض ضغط الدم

النباتات المفيدة لحساسية الجلد والتهابه

النبات: القراص (Nettle)

المواد الفعالة: فلافونويدات، مركبات مضادة للهيستامين، معادن

الاستخدامات: تخفيف الحساسية الجلدية، تقليل الحكة، دعم التنقية الداخلية

التحذيرات: يُستخدم موضعياً فقط بعد اختبار حساسية الجلد، ويفُضّل على شكل مستحضرات خفيفة

النبات: البابونج

المواد الفعالة: أزولين، فلافونويدات، مركبات مهدئة

الاستخدامات: تهدئة الالتهابات، تقليل الاحمرار، علاج الطفح الجلدي

التحذيرات: لا يُستخدم في حالات الحساسية الزهرية، ويفُضّل اختباره أولًا

النبات: الكركم

المواد الفعالة: كركمين، مضادات التهاب، مركبات مهدئة

الاستخدامات: تقليل الالتهاب المزمن، دعم الترميم الخلوي، تحسين مظهر الجلد المصاب

التحذيرات: لا يُستخدم مركزًا، ويفُضل تخفيفه بزيوت نباتية قبل تطبيقه خارجياً

النبات: زيت اللافندر

 المواد الفعالة: لينالول، زيوت طيّارة، مضادات حساسية

 الاستخدامات: تهدئة الجلد المتهيج، تخفيف التوتر العصبي المرتبط بالحكة، دعم الراحة الجلدية

 التحذيرات: لا يُستخدم مركزًا، ويُجرّب أولًا على بقعة صغيرة

النباتات المساعدة على الاسترخاء النفسي والتأمل

النبات: الريحان المقدس (Tulsi)

المواد الفعالة: يوجينول، فلافونويدات، مضادات توتر طبيعية

الاستخدامات: تهدئة الأعصاب، دعم التأمل الروحي، تعزيز صفاء الذهن

التحذيرات: لا يُستخدم بكميات كبيرة، ويفُضل تناوله كمشروب خفيف في المساء

النبات: اللافندر

المواد الفعالة: لينالول، زيوت طيّارة عطرية

الاستخدامات: دعم الاسترخاء الذهني، تخفيف التوتر العاطفي، تعزيز الحالة المزاجية

التحذيرات: لا يُستخدم مركزًا مباشرة على الجلد، ويفُضل استنشاق زيته أو استخدامه في الحمام

النبات: الزنجبيل

المواد الفعالة: جينجيرول، شوغاول، مركبات منشطة للدورة الدموية

الاستخدامات: تسهيل التدفّق الطاقي في الجسم، دعم حالة التأمّل، تنشيط الذهن مع تهدئة الجسد

التحذيرات: لا يُستخدم بكثرة قبل النوم، ويفُضل في جلسات التأمل النهارية

النبات: النعناع

 المواد الفعالة: منتول، زيوت طيّارة، فلافونويدات

 الاستخدامات: تنشيط الإحساس الداخلي، دعم التركيز الهادئ، تهدئة الذهن المتوتّر

 التحذيرات: لا يُستخدم مركزًا على الجلد، ويُفضّل كمشروب أو بخار عطري أثناء التأمل.

الفصل 3: الأمراض الشائعة وعلاجاتها بالأعشاب والنباتات الطبية

يشمل هذا الفصل مجموعة من الأمراض الشائعة وتفاصيلها والنباتات المستخدمة في علاجها..

الأورام السرطانية

وهي مجموعة أمراض معقدة تميز بنمو خلايا غير منضبط وقدرة على الغزو والانبثاث. تنشأ في أي نسيج، ولها مئات الأنواع بخصائص علاجية مختلفة.

المرض وتفاصيله: الأورام السرطانية المختلفة:

الأورام السرطانية هي مجموعة معقدة من الأمراض التي تميز بنمو غير منضبط للخلايا وقدرتها على غزو الأنسجة المجاورة والانتشار إلى أجزاء أخرى من الجسم (الانبثاث). يمكن أن ينشأ السرطان في أي عضو أو نسيج في الجسم، وهناك مئات الأنواع المختلفة من السرطان، لكل منها خصائصه الفريدة ومساره العلاجي.

ملاحظة هامة جداً:

إن المعلومات المقدمة هنا حول النباتات والأعشاب هي لأغراض تثقيفية وبحثية فقط ضمن سياق كتاب "الكنز الأخضر"، ولا تشكل بأي حال من الأحوال بديلاً عن التشخيص الطبي المتخصص أو العلاج التقليدي للسرطان، وعملنا بحثي وتجارب أولية، ونعتمد فيها أولاً على معرفة المكونات الفعالة لكل نبتة،

وفعاليتها على الأمراض، والاعتماد أولاً وأخيرًا على الله سبحانه وتعالى، من بيده الشفاء سبحانه. فالأورام السرطانية هي حالات طبية خطيرة تتطلب رعاية طبية فورية ومتخصصة من قبل أطباء الأورام المؤهلين. العلاجات المعتمدة للسرطان حسب بروتوكول الصحة العالمية تشمل الجراحة، العلاج الكيميائي، العلاج الإشعاعي، العلاج الموجه، والعلاج المناعي، والتي يتم تحديدها بناءً على نوع السرطان، مرحلته، والحالة الصحية العامة للمريض.

يجب على مرضى السرطان عدم استخدام أي علاجات عشبية أو مكملات غذائية أثناء تلقي علاج تقليدي دون استشارة وموافقة طبيب الأورام المعالج، أو عشاب مختص. بعض الأعشاب قد تتفاعل بشكل سلبي مع الأدوية الكيميائية أو الإشعاعية، أو قد تكون لها آثار جانبية خطيرة على صحة المريض، أو قد تؤخر الحصول على العلاج الطبي اللازم الذي قد ينقذ الحياة.

الهدف من هذا القسم هو استعراض بعض الأبحاث الأولية حول الخصائص المحتملة لبعض النباتات في مكافحة السرطان، وليس تقديم وصفة علاجية. السلامة أولاً.

العلاج بالأعشاب:

نبات الرُصَفْ - القبار (Capparis spinosa):

نبتة شائكة مقاومة للجفاف، تُستخدم منذ القدم في الطب الشعبي، وتُعرف أيضًا بالشفلح أو الرُصف.

بالاعتماد على أحدث المصادر العلمية والطبية عن تأثيرات هذه النبتة على القضاء على الأورام السرطانية، إليكم عرضًا دقيقًا ومنسقًا حول نبتة القبار أو الشفلح، (الرصف) كما يسميها سكان جبل راس (Capparis spinosa)

المكونات الفعالة الرئيسية:

- كيرسيتين (Quercetin): مضاد أكسدة قوي.
- روتين (Rutin): يحمي الأوعية الدموية.
- فيتامينات متعددة: مثل C،A، K ، وE.
- معادن: كالحديد، الكالسيوم، المغنيسيوم، والبوتاسيوم.
- مركبات فلافونويدية وتربينويدات.

الفوائد المحتملة:

- مضاد للسرطان: تشير دراسات أولية إلى أن مستخلصات أوراق وجذور القبار تحتوي على مركبات قد تساهم في تثبيط نمو الخلايا السرطانية، خاصة عبر آلية مضادة للجذور الحرة.
- تعزيز المناعة: يحتوي على حمض الفوليك ومضادات الالتهاب التي تدعم الجهاز المناعي.
- تحسين صحة الكبد والطحال: يُحفز وظائفهما ويساعد في التخلص من السموم.
- خفض الكوليسترول والدهون الثلاثية: مما يقلل من خطر أمراض القلب.
- مفيد لمرضى السكري: يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم دون آثار جانبية واضحة.

- تحسين صحة العظام: بفضل محتواه من فيتامين K والكالسيوم.

- مضاد للحساسية: يحتوي على مركبات مضادة للهيستامين.

- دعم الجهاز الهضمي: غني بالألياف، يخفف الإمساك والانتفاخ.

- مفيد للبشرة والشعر: يُستخدم في علاج حب الشباب، ويُضاف لمستحضرات العناية بالشعر.

طرق التحضير المقترحة:

أ. منقوع القبار (للاستخدام العام):

1. ***المكونات:***

- نصف ملعقة صغيرة من جذور القبار المجففة أو براعم الزهور.

2. الخطوات:

- تُوضع في كوب.

- يُسكب عليها 250 مل من الماء المغلي.

- يُغطى الكوب ويُنقع لمدة 10 دقائق.

- يُصفى ويُشرب دافئًا.

ب. مسحوق القبار (للاستخدام الموضعي أو الداخلي):

- يُجفف الجذر أو الثمار ويُطحن، ثم يُستخدم كمكمل غذائي بجرعات صغيرة (تحت إشراف طبي).

الجرعة لكل فئة عمرية أو جنسية:

الفئة	الجرعة المقترحة	ملاحظات
البالغون	كوب واحد منقوع يوميًا	يُفضل بعد الوجبة
المراهقون	نصف كوب يوميًا	تحت إشراف طبي
الأطفال	غير موصى به	لغياب الدراسات الكافية
الحوامل والمرضعات	يُمنع الاستخدام	لاحتمال التأثير الهرموني
الجنس	الجرعة متساوية	مع مراعاة الحالات الخاصة

مدة الاستخدام:

- من 2 إلى 8 أسابيع حسب الحالة، مع متابعة طبية دورية.
- لا يُنصح بالاستخدام طويل الأمد دون إشراف متخصص.

الآثار الجانبية والمحاذير:

- قد يسبب اضطرابات هضمية خفيفة.
- يجب الحذر عند استخدامه مع أدوية السكري أو مميعات الدم.
- لا توجد دراسات كافية حول تأثيره على الحوامل أو الأطفال.
- قد يتفاعل مع بعض الأدوية المناعية أو الهرمونية.

العلاج بالأعشاب: تركيبة "دعم المناعة ومكافحة الخلايا"

تهدف هذه التركيبة إلى دعم وظائف الجسم الطبيعية، وتعزيز المناعة، وتقديم مركبات ذات خصائص محتملة في تثبيط نمو الخلايا السرطانية، بناءً على الأبحاث الأولية. يجب التأكيد مرة أخرى على أن هذه التركيبة ليست بديلاً عن العلاج الطبي المعتمد للسرطان.

1. عدد وأسماء النباتات:

تتكون هذه التركيبة من خمس نباتات رئيسية + 1، تم اختيارها بناءً على الأبحاث التي تشير إلى خصائصها المضادة للأكسدة، المضادة للالتهابات، والمحتملة المضادة للسرطان:

السدر (Ziziphus spina-christi)

المورينجا (Moringa oleifera)

الأشواجندا (Withania somnifera)

الريحان (Ocimum basilicum)

الشيح (Artemisia)

+ الكّارنتوس – Catharanthus roseus (قيد البحث عن أمانية جمعها في المركب)

2. المحتويات والفوائد:

السدر (Ziziphus spina-christi):

المكونات الفعالة الرئيسية: مركبات الفلافونويد، السابونين (مثل سِدرين وسِدروسايد)، الفيتامينات (خاصة فيتامين C)، والمعادن.

الفوائد المحتملة: أظهرت دراسات معملية أن مستخلصات ورق السدر لها تأثيرات سامة على خلايا سرطانية مختلفة (مثل سرطان المبيض، الثدي، القولون، الدم، والرئة). يُعتقد أن ذلك يعود لخصائصه المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات، وقدرته على تحفيز موت الخلايا المبرمج (Apoptosis) في الخلايا السرطانية.

المورينجا (Moringa oleifera):

المكونات الفعالة الرئيسية: مركبات الفلافونويد، البوليفينول، الجلوكوزينولات، الأيزوثيوسيانات (مثل نيازيميسين)، الفيتامينات (A, C, E)، والمعادن.

الفوائد المحتملة: تُعرف المورينجا بكونها غنية بمضادات الأكسدة القوية التي تحارب الجذور الحرة. أظهرت دراسات معملية أن مستخلصات أوراق ولحاء وجذور المورينجا قد تساهم في تثبيط نمو الخلايا السرطانية وتحفيز موتها، وذلك بفضل مركبات مثل النيازيميسين التي قد تقلل من تكاثر الخلايا السرطانية في أنواع مختلفة من السرطان.

الأشواجندا (Withania somnifera):

المكونات الفعالة الرئيسية: ويثانوليدات (Withanolides)، قلويدات، فلافونويدات.

الفوائد المحتملة: تُصنف الأشواجندا كعشبة أدابتوجينيك (Adaptogenic)، أي تساعد الجسم على التكيف مع الإجهاد. أظهرت الأبحاث الأولية (في المختبر وعلى الحيوانات) أن ويثانوليدات الأشواجندا قد تمتلك خصائص مضادة للالتهاب، ومضادة للأورام، وقادرة على تثبيط نمو الخلايا السرطانية وتحفيز موتها المبرمج، خاصة في بعض أنواع سرطان الثدي. كما قد تساعد في تقليل الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي والإشعاعي من خلال دعم المناعة وتقليل الإجهاد التأكسدي.

الريحان (Ocimum basilicum):

المكونات الفعالة الرئيسية: الأوجينول (Eugenol)، اللينالول (Linalool)، الفلافونويدات، ومضادات الأكسدة.

الفوائد المحتملة: يمتلك الريحان خصائص قوية مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات. تشير بعض الدراسات المعملية إلى أن مستخلصات الريحان قد تساهم في تقليص حجم الأورام السرطانية عن طريق تثبيط بيروكسيد الدهون ومنع تطور خلايا سرطانية في البنكرياس والثدي. كما يُعتقد أنه يدعم صحة الجهاز المناعي.

الشيح (Artemisia):

المكونات الفعالة الرئيسية: الأرتيميسينين (Artemisinin)، مركبات الفلافونويد، التربينويدات.

الفوائد المحتملة: مركب الأرتيميسينين المستخلص من الشيح حظي باهتمام كبير في الأبحاث المتعلقة بالسرطان. أظهرت دراسات معملية أنه يمتلك القدرة على قتل الخلايا السرطانية، خاصة تلك الغنية بالحديد، حيث تستخدم الخلايا السرطانية الحديد لتكاثرها، ويُعتقد أن الأرتيميسينين يتفاعل مع الحديد لإنتاج جذور

حرة تقتل الخلايا السرطانية بشكل انتقائي. كما تشير بعض الأبحاث إلى فعاليته المحتملة ضد سرطان القولون والمستقيم.

3. طرق التحضير:

نظراً للطبيعة الحساسة والمختلفة لهذه النباتات، ولضمان أقصى استفادة مع تقليل المخاطر، يُفضل تحضيرها بشكل منفصل أو في مجموعات صغيرة حسب التوافق، ثم دمجها عند الاستهلاك.

أ. منقوع الأعشاب (للسدر، المورينجا، الريحان، الأشواجندا):

. *المكونات:*

1 ملعقة صغيرة من أوراق السدر المجففة والمطحونة. (أو 3-5 أوراق طازجة)

1 ملعقة صغيرة من مسحوق أوراق المورينجا المجففة.

1 ملعقة صغيرة من أوراق الريحان المجففة (أو 3-5 أوراق طازجة).

نصف ملعقة صغيرة من مسحوق جذر الأشواجندا.

. *الخطوات:*

تُوضع الأعشاب في كوب كبير.

يُسكب عليها 250 مل من الماء المغلي.

يُغطى الكوب ويُترك لينقع لمدة 10-15 دقيقة. التغطية مهمة للحفاظ على الزيوت الطيارة والمركبات الفعالة.

يُصفى المزيج جيداً قبل الشرب.

ب. منقوع الشيح (يُفضل تحضيره منفرداً نظراً لمرارة طعمه وتركيزه):

1. **المكونات:**

نصف ملعقة صغيرة من أوراق الشيح المجففة.

2. **الخطوات:**

تُوضع أوراق الشيح في كوب.

يُسكب عليها 200 مل من الماء المغلي.

يُغطى الكوب ويُترك لينقع لمدة 5-7 دقائق فقط (لتجنب المرارة الشديدة).

يُصفى المزيج جيداً قبل الشرب.

ملاحظة: يمكن شرب منقوع الشيح منفرداً، أو إضافة كمية صغيرة منه (ملعقة كبيرة) إلى منقوع الأعشاب الأخرى بعد تصفيته لتخفيف حدة طعمه.

. الجرعة لكل فئة عمرية أو جنسية:

تنبيه هام: الجرعات المذكورة هي تقديرية وتعتمد على الاستخدام التقليدي والأبحاث الأولية. يجب تعديلها تحت إشراف طبي صارم، خاصة لمرضى السرطان.

البالغون (فوق 18 سنة):

منقوع الأعشاب (السدر، المورينجا، الريحان، الأشواجندا): كوب واحد (250 مل) مرة إلى مرتين يومياً.

منقوع الشيح: نصف كوب مرة واحدة يومياً، ويفضل بعد الوجبات.

المراهقون (12-18 سنة): لا يُنصح باستخدام هذه التركيبة للأورام السرطانية في هذه الفئة العمرية إلا تحت إشراف طبي مباشر ومكثف.

الأطفال (أقل من 12 سنة): لا يُنصح إطلاقاً باستخدام هذه التركيبة للأطفال المصابين بالسرطان.

النساء الحوامل والمرضعات: يجب تجنب هذه التركيبة تماماً، حيث لا توجد دراسات كافية حول سلامتها في هذه الفئات، وبعض الأعشاب قد تكون لها تأثيرات هرمونية أو محفزة للرحم.

الجنس: الجرعات متساوية للرجال والنساء البالغين، مع مراعاة المحاذير الخاصة بالأشواجندا والميرمية (إذا أضيفت) فيما يتعلق بالهرمونات.

• مدة الاستخدام:

يجب أن يكون الاستخدام تحت إشراف طبي مستمر. قد تُستخدم التركيبة لفترات تتراوح من أسابيع إلى بضعة أشهر، مع تقييم دوري للحالة الصحية للمريض وتفاعلاتها مع العلاجات الأخرى.

لا يُنصح بالاستخدام طويل الأمد دون متابعة طبية دقيقة.

• الآثار الجانبية والمحاذير:

تنبيه بالغ الأهمية: التفاعلات الدوائية العشبية والآثار الجانبية قد تكون خطيرة جداً لمرضى السرطان الذين يتلقون علاجات طبية.

السدر: يُعتبر آمناً بشكل عام، ولكن قد يسبب اضطرابات هضمية خفيفة لدى البعض. لا توجد تفاعلات دوائية معروفة بشكل واسع، ولكن يجب الحذر عند استخدامه مع أدوية السكري أو مميعات الدم.

المورينجا: آمنة بشكل عام بالجرعات المعتدلة. قد تخفض مستويات السكر في الدم وضغط الدم، لذا يجب الحذر لمرضى السكري أو الضغط الذين يتناولون أدوية. قد تتفاعل مع أدوية الغدة الدرقية.

الأشواجندا: قد تسبب اضطرابات هضمية خفيفة، نعاساً، أو انخفاضاً في ضغط الدم. يجب تجنبها لمرضى اضطرابات المناعة الذاتية، ومرضى السكري، ومرضى الغدة الدرقية الذين يتناولون أدوية. قد تزيد من مستويات هرمون التستوستيرون، لذا يجب الحذر لمرضى سرطان البروستاتا الحساس للهرمونات.

الريحان: آمن بشكل عام عند استخدامه بكميات معتدلة. قد يتفاعل مع مميعات الدم بسبب محتواه من فيتامين K.

الشيح: مرارته الشديدة قد تسبب الغثيان أو القيء لدى البعض. يحتوي على مركب الثوجون (Thujone) الذي قد يكون ساماً بجرعات عالية أو عند الاستخدام المطول، مما يؤثر على الجهاز العصبي. يجب تجنبه تماماً من قبل النساء الحوامل والمرضعات، ومرضى الصرع، ومرضى الكلى والكبد. لا يُنصح بالاستخدام المطول أو بجرعات عالية.

محاذير عامة وضرورية:

التفاعلات الدوائية: العديد من الأعشاب يمكن أن تتفاعل مع أدوية السرطان (العلاج الكيميائي، الإشعاعي، العلاج الموجه، العلاج المناعي) مما قد يقلل من فعاليتها أو يزيد من سميتها. على سبيل المثال، بعض الأعشاب قد تؤثر على إنزيمات الكبد المسؤولة عن استقلاب الأدوية.

تأثيرات على التخثر: بعض الأعشاب قد تؤثر على تخثر الدم، مما يزيد من خطر النزيف، خاصة للمرضى الذين يتناولون مميعات الدم أو يخضعون لعمليات جراحية.

تأثيرات على المناعة: على الرغم من أن بعض الأعشاب قد تدعم المناعة، إلا أن بعضها قد يحفز الجهاز المناعي بطرق غير مرغوبة لمرضى معينين أو يتداخل مع العلاجات المناعية.

الجودة والنقاء: يجب التأكد من مصدر الأعشاب وجودتها ونقائها، حيث أن التلوث بالمعادن الثقيلة أو المبيدات الحشرية أو الكائنات الدقيقة قد يشكل خطراً إضافياً.

التشخيص الخاطئ والتأخر في العلاج: الاعتماد على الأعشاب كبديل للعلاج الطبي قد يؤدي إلى تأخير التشخيص الصحيح والعلاج الفعال، مما يقلل بشكل كبير من فرص الشفاء.

الخلاصة:

إن استخدام الأعشاب في سياق الأورام السرطانية هو مجال بحثي واعد، ولكن لا يزال في مراحله الأولية. يجب أن يكون أي استخدام للأعشاب لمرضى السرطان جزءاً من خطة علاجية شاملة يضعها ويشرف عليها فريق طبي متخصص، مع إدراك كامل للمخاطر المحتملة والتفاعلات الدوائية. الهدف الأساسي هو دعم صحة المريض وتحسين جودة حياته، وليس استبدال العلاج الطبي المعتمد.

معيار الاختيار: أبحاث أولية على خصائص مضادة للأكسدة/الالتهاب/السرطان.

النباتات المكونة في معالجة الأورام واختيارها:

الأسماء الشائعة	الاسم العلمي	النوع
السدر	Ziziphus spina-christi	أساسي
المورينجا	Moringa oleifera	
الأشواجندا	Withania somnifera	
الريحان	Ocimum basilicum	
الشيح	Artemisia spp	
النيم	Azadirachta indica	مضافة
القبار، الشفلح، الرصف	Capparis spinosa	
الهندباء	Taraxacum officinale	
فاكهة القشطة، الغرافيولا	Annona muricata	

نباتات إضافية لمفيدة في علاج الأورام بأنواعها المختلفة:

القبار	فينولات (روتين)، جليكوسيدات كبريتية	تثبيط نمو خلايا سرطان البروستاتا والقولون	خصائص مضادة للأكسدة
الهندباء	سيسكويتربين لاكتونات (تاكساكسين)	تحفيز موت الخلايا المبرمج في سرطان الدم والثدي	دعم وظائف الكبد بجرعات عالية غير منتظمة.
فاكهة القشطة	أسيتوجينينات (أنوناسين)	تثبيط مركب الميتوكوندريا في الخلايا السرطانية (حرمانها من الطاقة)	فعالية ضد سرطانات الثدي/الكبد. سمية عصبية (مشابهة لباركنسون).
الشيح السنوي	Artemisia annua الأرتيميسينين	توليد جذور حرة تدمر الحديد المتركز في الخلايا السرطانية (الحديد ضروري لتكاثرها) .	سرطان الدم (اللوكيميا): تدمير 98% من الخلايا في 16 ساعة. - سرطان الرئة: فعالية أعلى مقارنة بالعلاج الكيماوي التقليدي . - التطوير: تُصنع مشتقات صناعية مثل (Artemether) لزيادة الفاعلية.

٤ الجرعات والمحددات العمرية:

الفئة	المجموعة الأساسية	النباتات المُضافة
البالغون	مسموح (بإشراف)	غير موصى بها (نقص بيانات السلامة
المراهقون	بإشراف مكثف	ممنوعة
الأطفال	ممنوعة	ممنوعة
الحوامل/المرضعات	ممنوعة تماماً	ممنوعة تماماً

2.3 طرق التحضير (تحت إشراف)

المجموعة الأساسية (السدر، المورينجا، الأشواجندا، الريحان):

- منقوع في ماء مغلي (10–15 دقيقة)، جرعة: كوب 1–2 مرات/يوم للبالغين.

الشيح: منقوع منفصل (5–7 دقائق)، جرعة: نصف كوب مرة/يوم.

النباتات المُضافة:

- لا يُنصح بخلطها مع التركيبة الأساسية دون إرشاد علمي.
- طرق استخلاصها تختلف (مستخلصات جافة/مغلي) ولا توجد بروتوكولات آمنة موثقة.

الآثار الجانبية والمحاذير

1. تفاعلات دوائية خطيرة:

- النيم/القبار/الهندباء: قد تتعارض مع أدوية السكري والضغط ومميعات الدم.

- فاكهة القشطة والعنشط: تفاقم سمية العلاجات الكيميائية.

• مخاطر خاصة:

- فاكهة القشطة: تلف عصبي (رعاش، تشنجات) بالاستخدام المتكرر.

- العنشط: ردود فعل تحسسية (طفح، صعوبة تنفس).

3. تحذير عام: زيادة عدد النباتات يرفع خطر التلوث بالمعادن الثقيلة أو التفاعلات غير المتوقعة.

• الخلاصة والتوصيات

1. الإضافات النباتية: تعكس تنوعاً كيميائياً واعداً في الأبحاث المعملية فقط، لكن:

- غياب الدراسات السريرية البشرية.

- مخاطر السمية (العصبية/الهضمية/التحسسية).

2. المرضى:

- العلاج الطبي التقليدي (كيماوي/إشعاعي/جراحة) هو الأساس المنقذ للحياة.

- أي استخدام عشبي يجب أن:

□ يُصرّح به من طبيب الأورام.

□ يُراقب بواسطة صيدلي سريري.

□ لا يؤخر العلاج المعتمد.

الباحثون: التركيز على عزل المركبات النشطة ودراسة آلياتها بدقة قبل تطبيقها.

وبناءً على أحدث الأبحاث العلمية، إليكم قائمة موسعة بالنباتات المحتوية على مركبات فعالة ضد الخلايا السرطانية، مع ذكر آلية العمل، الفاعلية، والتحذيرات:

.1 الهدال (الدبق) - **Viscum album**

- المركب الفعال: الليكتين (ML-1)

-*آلية العمل*: تنشيط الجهاز المناعي (زيادة الخلايا القاتلة الطبيعية NK cells)، تحفيز موت الخلايا السرطانية (أبوطوسيس)، وتثبيط تكوين الأوعية الدموية المغذية للورم .

- الفعالية:

- سرطان الرئة: اختفاء أورام المخ في حالة سريرية موثقة .

- سرطان الغدد الليمفاوية: تراجع الأورام بنسبة 20-30% بعد 6 أشهر .

- التحذيرات: يُستخدم كمستخلص طبي تحت إشراف طبي (جرعات عالية قد تسبب حمى أو صداع).

.2 الزعتر والأوريجانو - Thymus vulgaris & Origanum vulgare

- المركبات الفعالة: الثيمول، الكارفاكرول، الثيموهيدروكينون .

- *آلية العمل*: تثبيط نمو الخلايا السرطانية عبر تدمير الحمض النووي (DNA)، وتعطيل مسارات إشارات النمو (مثل EGFR) .

- *الفعالية:*

- سرطانات الجهاز الهضمي (القولون، المعدة) .

- سرطان الكبد: عبر تثبيط الأفلاتوكسينات المسببة للسرطان .

- الأبحاث الحديثة: تم رسم خريطة التخليق الحيوي لهذه المركبات لتصنيعها مخبرياً بكميات كبيرة .

3. الكركم - Curcuma longa

- المركب الفعال: الكركمين .

- *آلية العمل*:

- تثبيط عامل النسخ NF-κB المسؤول عن الالتهاب ونمو الورم.

- تعطيل مسار PI3K/Akt المسبب لبقاء الخلايا السرطانية .

- الفعالية:

- سرطان الثدي: تثبيط انتشار الخلايا ER-negative .

- سرطان القولون: تقليل التشكلات السرطانية بنسبة **40%** في الحيوانات .

- التحدي: ضعف الامتصاص في الجسم. الحل: استخدامه مع الفلفل الأسود (بيبرين) لتعزيز التوافر البيولوجي .

4. الشيح السنوي - Artemisia annua

- المركب الفعال: الأرتيميسينين .

-*آلية العمل*: توليد جذور حرة تدمر الحديد المتركز في الخلايا السرطانية (الحديد ضروري لتكاثرها) .

- الفعالية:

- سرطان الدم (اللوكيميا): تدمير 98% من الخلايا في 16 ساعة.

- سرطان الرئة: فعالية أعلى مقارنة بالعلاج الكيماوي التقليدي .

- التطوير: تُصنع مشتقات صناعية مثل (Artemether) لزيادة الفاعلية.

5. الثوم - Allium sativum

- المركب الفعال: الأليسين، دياليل دايسلفيد .

-*آلية العمل*: تحفيز إنزيمات إزالة السموم (Glutathione S-transferase)، ومنع تلف الحمض النووي

.

- الفعالية:

- سرطان المعدة: تقليل الإصابة بنسبة 50% في مناطق الاستهلاك العالي (مثل الصين) .

- سرطان البروستاتا: تثبيط نمو الخلايا عبر إيقاف دورة الخلية عند الطور G2/M .

6. الزنجبيل - Zingiber officinale

- المركب الفعال: 6-جينجيرول .

-*آلية العمل*: تثبيط COX-2 (إنزيم محفز للالتهاب)، وإعاقة تكوين الأوعية الدموية بالورم .

- الفعالية:

- سرطان القولون: تقليل حجم الأورام في الفئران بنسبة 56% .

- سرطان المبيض: زيادة حساسية الخلايا للعلاج الكيماوي .

7. الخربق الأسود - **Helleborus niger**

- المركب الفعال: الهيليبورين .

-*آلية العمل*: تثبيط تخليق البروتين في الخلايا السرطانية عبر تعطيل الريبوسومات .

- الفعالية:

- سرطان الرئة: تدمير انتقائي للخلايا دون التأثير على السليمة .

- التحذيرات: سام إذا استخدم بجرعات غير محسوبة. يُستخدم فقط كمستخلص طبي معيَّر.

8. الزعرور الهندي - **Tinospora cordifolia**

- المركب الفعال: بيربيرين، بالمارين .

-*آلية العمل*: زيادة إنتاج إنزيمات مضادات الأكسدة (مثل SOD)، وتفعيل مسار موت الخلايا المبرمج
.

- *الفعالية:*

- سرطان عنق الرحم: تثبيط نمو خلايا HeLa بنسبة **80%** عند تركيز **100** ميكروغرام/مل .

- سرطان الثدي: تقليل حجم الأورام في النماذج الحيوانية .

9. الحرمل - **Peganum harmala**

- المركب الفعال: الهارمالين، الهارمين .

-*آلية العمل*: تثبيط إنزيم (Topoisomerase I) الضروري لتضاعف الحمض النووي السرطاني .

- *الفعالية:*

- سرطان الكبد: تثبيط نمو خلايا HepG2 .

- التحذيرات: الجرعات العالية تسبب هلوسة. يُستخدم تحت إشراف طبي.

10. العرقون - **Andrographis paniculata**

- المركب الفعال: الأندروجرافوليد .

-*آلية العمل*: تحفيز إنتاج بروتين p53 (القاتل الطبيعي للخلايا التالفة) .

- *الفعالية:*

- سرطان البنكرياس: تثبيط نمو الخلايا بنسبة **70%** في المختبر .

- سرطان الدم: تعزيز فعالية العلاج الكيماوي .

11- الكَّارنتوس – **Catharanthus roseus**

المركبات: فينكريستين (Vincristine) وفينبلاستين (Vinblastine)

الفعالية: سرطان الدم، والجهاز اللمفاوي، وسرطان الأطفال

جدول ملخص لأهم النباتات والسرطانات المستهدفة:

النبات	المركب النشط	أبرز السرطانات المستهدفة
الهدال (الدبق)	الليكتين (ML-1)	الرئة، الغدد الليمفاوية
الزعتر	الثيمول، الكارفاكرول	القولون، الكبد، المعدة
الكركم	الكركمين	الثدي، القولون، البروستاتا
الشيح السنوي	الأرتيميسينين	الدم، الرئة
الثوم	الأليسين	المعدة، البروستاتا
الخربق الأسود	الهيلبورين	الرئة
الزعرور الهندي	بيربيرين	عنق الرحم، الثدي

تحذيرات عامة:

1. لا تُعتبر بديلاً عن العلاج الطبي: هذه النباتات تدعم العلاج ولا تحل مكان الجراحة أو الكيماوي .

2. الجرعات الزائدة سامة:

مثل الخربق الأسود والحرمل .

3. التداخلات الدوائية:

الزنجبيل قد يزيد سيولة الدم، والثوم يتعارض مع أدوية الضغط .

4. جودة المستخلصات:

التركيز الفعال غالباً لا يتحقق بالتناول العادي (مثال: يحتاج الكركمين 3.6 غرام يومياً لفعالية ضد السرطان) .

اتجاهات مستقبلية واعدة:

- التخليق الحيوي: إنتاج مركبات مثل الثيموهيدروكينون مخبرياً عبر هندسة الخميرة .
- العلاجات المركبة: دمج الكركمين مع السلفورافان (في البروكلي) لزيادة الفعالية 4 أضعاف .

للحصول على أفضل النتائج، يُنصح باستشارة أطباء متخصصين في العلاج التكاملي (Integrative Oncology) لتحديد الجرعات الآمنة والفعالة لكل حالة.

تذكير أخير: هذه التركيبة وثيقة بحثية ضمن "الكنز الأخضر". السلامة أولاً.

القولون العصبي

متلازمة القولون العصبي (IBS)

متلازمة القولون العصبي هي اضطراب وظيفي مزمن في الجهاز الهضمي، لا ينتج عن وجود خلل عضوي أو التهاب واضح في الأمعاء، بل هو اضطراب في كيفية عمل الأمعاء. تتميز أعراضه بآلام في البطن، وانتفاخ، وغازات، وتغيرات في عادات الإخراج تتراوح بين الإسهال والإمساك، أو كليهما بالتناوب. ترتبط هذه المتلازمة بشكل كبير بالحالة النفسية والتوتر.

العلاج بالأعشاب: تركيبة "الراحة الهضمية المتكاملة"

هذه التركيبة مصممة لتهدئة الجهاز الهضمي من عدة جوانب: تخفيف التشنجات، طرد الغازات، تقليل الالتهاب، وتحسين الحالة المزاجية المرتبطة بالتوتر.

1. عدد وأسماء النباتات:

تتكون هذه التركيبة من أربعة نباتات أساسية:

النعناع الفلفلي (Mentha piperita)

البابونج الألماني (Matricaria recutita)

الشمر (Foeniculum vulgare)

الزنجبيل (Zingiber officinale)

المليسة (Melissa officinalis)

2. المحتويات والفوائد:

النباتات	المكونات الفعالة الرئيسية	الفوائد للقولون العصبي
النعناع الفلفلي	المنثول (Menthol)	يُعتبر النعناع مضاداً قوياً للتشنج، حيث يعمل على إرخاء عضلات الأمعاء الملساء. هذا التأثير يساعد بشكل مباشر في تخفيف آلام البطن، التقلصات، والانتفاخ.
البابونج الألماني	أبيجنين (Apigenin)، فلافونويدات، تربينويدات.	يمتلك خصائص مضادة للالتهاب ومضادة للتشنج، مما يساعد على تهدئة تهيج الأمعاء وتقليل التقلصات وطرد الغازات. كما يُعرف بتأثيره المهدئ الذي يخفف من التوتر والقلق، وهما عاملان رئيسيان في تفاقم أعراض القولون العصبي.
الشمر	الأنيثول (Anethole)	يعمل الشمر على إرخاء العضلات الملساء في الجهاز الهضمي، مما يجعله فعالاً جداً في تخفيف الانتفاخ والغازات والتشنجات المعوية. كما يساعد في تنظيم حركة الأمعاء
الزنجبيل	جينجيرول (Gingerol)، شوجول (Shogao)	يُعرف الزنجبيل بقدرته على تحسين عملية الهضم وتقليل الغثيان. يمتلك خصائص مضادة للالتهاب تساعد في تهدئة بطانة المعدة والأمعاء، ويسرّع من حركة الطعام عبر الجهاز الهضمي، مما يقلل من فرص حدوث الانتفاخ.

• **طرق التحضير:**

لتحضير كوب واحد (حوالي 250 مل):

1. المكونات:

ملعقة صغيرة من أوراق النعناع المجففة.

ملعقة صغيرة من زهور البابونج المجففة.

نصف ملعقة صغيرة من بذور الشمر (يُفضل سحقها قليلاً قبل الاستخدام لتحرير الزيوت العطرية).

ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور أو رشة من الزنجبيل المجفف.

2. الخطوات:

تُوضع جميع الأعشاب معاً في كوب أو إبريق شاي.

يُسكب عليها الماء المغلي.

يُغطى الكوب أو الإبريق ويُترك المزيج لينقع لمدة 10-15 دقيقة. هذه الخطوة ضرورية للسماح للمركبات الفعالة بالانتقال إلى الماء.

يُصفى الشاي جيداً قبل شربه.

يمكن تحليته بالقليل من العسل حسب الرغبة، مع تجنب السكر المكرر الذي قد يهيج القولون.

3. الجرعة ومدة الاستخدام:

الجرعة:

البالغون: كوب واحد من 2 إلى 3 مرات يومياً، ويفضل بعد الوجبات أو عند الشعور بالأعراض مثل الانتفاخ أو الألم.

المراهقون (12-18 سنة): كوب واحد مرة إلى مرتين يومياً.

الأطفال (6-12 سنة): نصف كوب مرة واحدة يومياً بعد استشارة مختص. لا ينصح به لمن هم دون 6 سنوات.

الجنس: الجرعة متساوية للرجال والنساء، لكن يجب على النساء الحوامل أو المرضعات تجنب هذه التركيبة.

مدة الاستخدام:

يمكن استخدام هذه التركيبة بشكل يومي لمدة 2 إلى 4 أسابيع لملاحظة تحسن ملحوظ في الأعراض.

يمكن استخدامها عند الحاجة لتخفيف الأعراض الفورية. للاستخدام طويل الأمد، يُنصح بأخذ فترة راحة (أسبوع مثلاً) بعد كل شهر من الاستخدام المتواصل.

. الآثار الجانبية والمحاذير:

بشكل عام، تعتبر هذه التركيبة آمنة لمعظم الناس عند استخدامها بالجرعات الموصى بها. ومع ذلك، يجب الانتباه إلى ما يلي:

النعناع: قد يسبب الإفراط في تناوله حرقة في المعدة لدى البعض، خاصة من يعانون من الارتجاع المريئي. كما يجب على مرضى حصوات الكلى استشارة الطبيب.

البابونج: قد يسبب ردود فعل تحسسية لدى الأشخاص الذين لديهم حساسية من نباتات الفصيلة النجمية (مثل الأقحوان). الإفراط في تناوله قد يسبب الغثيان. يجب التوقف عن استخدامه قبل أسبوعين من أي عملية جراحية لتجنب تفاعله مع أدوية التخدير.

الشمر: لا ينصح به للنساء الحوامل. قد يتفاعل مع بعض الأدوية.

الزنجبيل: قد يتفاعل مع مميعات الدم وأدوية السكري.

تنبيه هام: هذه المعلومات للاستخدام الإرشادي فقط ولا تغني عن استشارة الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية، خاصة في حال وجود أمراض مزمنة أو تناول أدوية أخرى.

متابعة-

□□ علاج القولون العصبي

الأعشاب المستخدمة:

- بذور الشمر (Foeniculum vulgare)

- أوراق النعناع (Mentha piperita)

- زهور البابونج (Matricaria chamomilla)

- السنا (Cassia spp.)

طريقة التحضير:

- تُخلط ملعقة صغيرة من كل عشبة في كوب ماء مغلي (250 مل).
- يُغطى الخليط ويُترك لمدة 10-15 دقيقة.
- يُصفى ويُشرب دافئًا.

الجرعة:

- كوب واحد بعد كل وجبة رئيسية (3 مرات يوميًا).

طريقة الاستخدام:

- يُشرب المستحلب بعد الأكل مباشرة لتقليل التقلصات والانتفاخ.
- يُفضل الاستمرار لمدة أسبوعين، ثم تقييم التحسن.

التحذير:

- لا يُستخدم النعناع لمن يعانون من ارتجاع المريء المزمن.
- يُمنع استخدام البابونج لمن لديهم حساسية من النباتات المركبة (Compositae).
- يُفضل استشارة الطبيب قبل الاستخدام في حالات الحمل أو الأمراض المزمنة.

إضافة علمية:

- الشمر يحتوي على مركبات مثل الأنيثول التي تساعد على تهدئة العضلات الملساء في الجهاز الهضمي.
- النعناع غني بالمنتول، وهو مضاد للتشنج ومهدئ للأعصاب.
- البابونج له تأثير مضاد للالتهاب ومهدئ نفسي، مما يساهم في تخفيف التوتر المرتبط بالقولون العصبي.

التهاب الحلق والجهاز التنفسي العلوي

 غالبًا ما يؤثر التلوث الهوائي على الصحة العامة ويسبب التهاب الحلق والحمى الشديدة، خصوصًا عند الأطفال، قد تكون ناجمة عن تلوث الهواء المرتفع بالمواد الملوثة مثل PM2.5 وPM10. وهذه الجزيئات الصغيرة تدخل الجهاز التنفسي وتُحدث التهابات وتهيجات خطيرة.

العلاج الطبي المناسب للأطفال:

- مضاد للالتهاب غير الستيرويدي (NSAIDs): مثل الإيبوبروفين لتقليل الحمى والألم (بعد استشارة الطبيب وحسب عمر الطفل).
- خافضات الحرارة: مثل الباراسيتامول، بجرعات مناسبة لعمر ووزن الطفل.
- مرطبات الحلق: أقراص مذابة للأطفال الأكبر سنًا، أو بخاخات تحتوي على مضاد للالتهاب ومواد مهدئة.
- ترطيب الجسم: تشجيع الطفل على شرب السوائل بكثرة.
- مراقبة تنفس الطفل: وإذا ظهر عليه ضيق تنفس أو صفير، قد يلزم استخدام موسّع للشُعب الهوائية أو زيارة الطبيب.

العلاج العشبي المناسب:

للتخفيف من الأعراض، يمكن استخدام الأعشاب التالية بحذر:

- مغلي أوراق الجوافة أو الزعتر: مضاد طبيعي للالتهاب ويهدئ الحلق.
- نقوع أوراق الكينا مع النعناع: يُستخدم كبخار للتنفس أو كغسول للحلق.

- العسل مع عصير الليمون: ملطف طبيعي ومضاد للبكتيريا، يُقدم بجرعات صغيرة للأطفال فوق عمر السنة.

جرثومة المعدة – Helicobacter pylori

تُعد من أكثر أسباب التهاب المعدة المزمن والقرحة الهضمية، وتنتشر بنسبة عالية في الدول النامية. العلاج العشبي يُستخدم غالبًا كمساعد للعلاج الدوائي، خاصة في حالات مقاومة المضادات الحيوية أو ضعف التحمل.

الأعشاب الفعالة في العلاج:

1. الثوم

- يحتوي على مركبات كبريتية مضادة للبكتيريا
- يُستخدم طازجًا أو مطبوخًا، بمعدل 1–2 فص يوميًا
- يُمنع على مرضى المعدة الحادة أو الأطفال دون 5 سنوات

2. العسل

- مضاد للبكتيريا ومضاد للأكسدة
- يُستخدم ملعقة صباحًا ومساءً على الريق
- آمن لجميع الفئات، لكن يُمنع للأطفال دون سنة

3. الزنجبيل

- يُثبط نمو البكتيريا الحلزونية ويُقلل الالتهاب

- يُستخدم كمشروب مغلي أو مسحوق بمعدل 1-2 غرام يومياً
- يُمنع في حالات القرحة النشطة أو الحمل المتقدم

4. الكركم

- يحتوي على الكركمين، مضاد قوي للالتهاب والبكتيريا
- يُستخدم بمعدل 500 ملغ يومياً أو كمشروب مع الحليب
- يُمنع في حالات النزيف أو الحمل دون استشارة طبية

5. عرق السوس

- يمنع التصاق البكتيريا بجدار المعدة
- يُستخدم كمغلي أو مستخلص بجرعة 1-2 غرام يومياً
- يُمنع لمرضى الضغط المرتفع والحوامل

6. البروبيوتيك

- بكتيريا نافعة تُعيد التوازن المعوي
- توجد في الزبادي الطبيعي واللبن الرائب
- آمنة لجميع الفئات، وتُستخدم يومياً

7. براعم البروكلي

مسحوق براعم البروكلي الطازجة (30 جم)

- الجزء المستخدم: البراعم (تحتوي على تركيز عالٍ من سلفورافان 20-50 مرة أكثر من النبتة الناضجة)
- الآلية: يقضي على البكتيريا بنسبة 70-90% في الدراسات المخبرية، ويقلل التهابات المعدة .
- تحتوي على مادة السلفورافين المضادة للبكتيريا
- تُستخدم طازجة أو مطهية خفيفة
- آمنة لجميع الفئات، بما في ذلك الحوامل

8. زيت الزيتون

- مضاد للبكتيريا ومُعادل لحموضة المعدة
- يُستخدم ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً
- آمن لجميع الفئات

9. عصير التوت البري

- يمنع التصاق البكتيريا بجدار المعدة
- يُستخدم كوب يوميًا لمدة أسبوعين
- يُمنع لمرضى الكلى أو من يتناولون مميعات الدم

الفئات العمرية والجنس والحمل والرضاعة:

الفئة	التوصيات
الأطفال	يُمنع استخدام الثوم والعسل لمن هم دون 5 سنوات، ويُفضل البروبيوتيك والزنجبيل المخفف
النساء الحوامل	يُمنع استخدام عرق السوس والكركم بجرعات عالية، ويُفضل العسل والبروبيوتيك
المرضعات	يُفضل استخدام العسل والبروبيوتيك، ويُمنع الزنجبيل والكركم بجرعات علاجية
كبار السن	يُفضل استخدام الزيوت والعسل والبروبيوتيك، مع مراقبة ضغط الدم عند استخدام عرق السوس

متابعة-

 علاج جرثومة المعدة

الأعشاب المستخدمة:

- أوراق الزعتر ((Thymus vulgaris

طريقة التحضير:

- تُغلى كمية مناسبة من الماء (نحو 250 مل).

- تُضاف حفنة من أوراق الزعتر إلى الماء المغلي وتُترك لمدة 15 دقيقة حتى يتم الاستخلاص.

- يُصفى المستحلب ويُترك ليبرد قليلاً.

الجرعة:

- كوب واحد (250 مل) يومياً على الريق.

طريقة الاستخدام:

- يُشرب المستحلب صباحًا على معدة فارغة.

- يُفضل الاستلقاء بعد تناوله لبضع دقائق على الظهر، ثم على الجانبين، وأخيرًا على البطن، لضمان توزيع المستخلص في المعدة.

مدة الاستخدام:

- يُستخدم يوميًا لمدة أسبوع، ثم تُقيّم الحالة.

التحذير:

- لا يُستخدم لمن يعانون من قرحة نشطة أو حساسية تجاه الزعتر.

- يُفضل استشارة الطبيب قبل الاستخدام، خاصة للحوامل والمرضى المزمنين.

إضافة علمية:

- الزعتر يحتوي على مركبات فعالة مثل الثيمول والكارفاكرول، وهي مضادات ميكروبية قوية قد تساهم في تقليل نشاط Helicobacter pylori.

- يمكن تعزيز الفعالية بإضافة القليل من العسل الخام بعد التصفية، لما له من خصائص مضادة للبكتيريا.

علاج جرثومة المعدة المركب والمستخدم شعبيًا:

العنشط، عرق السوس، الثوم، الحبة السوداء، قشر الرمان، كركم، ورق جوافة، زعتر، الحبق والحبق المقدس، الزنجبيل، النعناع، زيت الزيتون، العسل، خل التفاح، مستخلص الصبار، المريمرة..

"الخلطة المركزة المتكاملة لجرثومة المعدة"

· *المكونات:*

· أوراق طازجة (حفنة من كلٍّ من): العنشط (الفرحة)، الجوافة، أوراق السدر (الغسل)، الحبق المقدس، الهندباء.

· أوراق نيم طازجة (ورقتان أو ثلاث فقط).

· مسحوقات: نصف ملعقة صغيرة من: كركم مطحون، شمر مطحون، حبة بركة مطحونة.

· ثوم: 3 فصوص.

· عرقسوس (DGL): ربع ملعقة صغيرة (اختياري).

· نعناع مجفف: نصف ملعقة صغيرة.

· *طريقة التحضير:*

1. تغسل الأوراق الطازجة جيداً.

2. تخلط جميع المكونات ما عدا الثوم في الخلاط مع كوبين من الماء.

3. يُسكب المخلوط في وعاء ويوضع على نار هادئة لمدة **10** دقائق.

4. يُرفع الوعاء عن النار، ثم يضاف الثوم المهروس ويقلب جيداً ويترك مغطى لمدة **10** دقائق.

5. يصفى الخليط جيداً.

- طريقة الاستخدام:

- تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين من هذا المستخلص المركز.
- تخلط مع ملعقة من عسل السدر وربع ملعقة من زيت الزيتون.
- تتناول مرتين يومياً بعد الوجبات الرئيسية.

- تحذيرات هامة (يجب ذكرها):

- يجب التشخيص أولاً: التأكد من وجود الجرثومة بفحص طبي.
- للبالغين فقط: لا تستخدم للحوامل أو المرضعات أو الأطفال.
- لمرضى الضغط: تجنب العرقسوس العادي واستخدم DGL فقط.
- التوقف فوراً: إذا ظهرت أي أعراض حساسية أو تهيج شديد في المعدة.

تقييم وتوثيق التجربة الشخصية: خلطة عشبية لعلاج جرثومة المعدة

هذه وصفة استثنائية وقوية جدًا تعكس فهماً عميقاً للخصائص التآزرية للنباتات. سأقوم بتحليل مكوناتها وتقييمها علمياً، ثم أقدم بعض التوصيات لتحسينها وتوثيقها بشكل آمن في كتاب "الكنز الأخضر".

تحليل المكونات وآلية عملها التآزرية:

الأوراق الطازجة (القاعدة المضادة للبكتيريا والالتهاب):

· العنشط (Acalypha fruticosa): مضاد بكتيري قوي ومضاد للالتهابات (يستهدف الجرثومة ويهدئ جدار المعدة).

· أوراق الجوافة: غنية جداً بالتانينات (Tannins)، وهي مواد قابضة ومضادة للإسهال قوية، تساعد على تكوين طبقة واقية على الغشاء المخاطي للمعدة وتقلل من الإفرازات.

· الحبق المقدس (التولسي): مُكَيِّف (adaptogen) ومضاد للالتهابات والتوتر، مما يدعم الجسم ككل في محاربة العدوى.

· أوراق النيم: من أقوى مضادات الميكروبات الطبيعية على الإطلاق (مضاد للبكتيريا، الفيروسات، الفطريات).

· الهندباء: مُصَفٍّ للكبد ومدر للصفراء، يدعم عملية إزالة السموم من الجسم.

المسحوقات والبذور (التركيز العلاجي المركز):

- الثوم: السلاح الرئيسي (مادة الأليسين المضادة للبكتيريا).
- الكركم (الكركمين): مضاد التهاب قوي جداً، قد يساعد على تلف جدار المعدة.
- الشمر: مضاد للتشنجات وطارد للغازات، يخفف الانتفاخ والألم.
- حبة البركة (وزيتها): معزز للمناعة ومضاد للبكتيريا والالتهابات.
- العرقسوس (DGL preferably): يغلف المعدة ويمنع التصاق الجرثومة.
- النعناع: مهدئ للمعدة وطارد للغازات، لكنه قد يرخي العضلة العاصرة للمريء.

الإضافات النهائية (الناقل والمعزز):

- العسل: مضاد بكتيري طبيعي وناقل ممتاز للمواد الفعالة.
- زيت الزيتون: يساعد على امتصاص المركبات الذائبة في الدهون (مثل الكركمين) وله خصائص مضادة للبكتيريا.

نقاط القوة في هذه الوصفة (لماذا هي فعالة محتملاً):

- هجوم متعدد الجبهات: تهاجم الجرثومة بـ 4-5 آليات مختلفة في وقت واحد (تقضي عليها، تمنع التصاقها، تهدئ الالتهاب، تزيل السموم).

· استخدام الأوراق الطازجة: يحافظ على الزيوت الطيارة والإنزيمات النشطة التي قد تفقد بالتجفيف.

· الغليان القصير (10 دقائق): كافٍ لاستخلاص المركبات دون إتلاف الكثير من المواد الحساسة للحرارة.

· الإضافة بعد الغلي: إضافة الثوم والكركم بعد الغليان أو في نهايته يحافظ على المواد الفعالة الحساسة للحرارة مثل الأليسين في الثوم.

توصيات للتحسين والسلامة:

1. ترتيب الإضافة: للحفاظ على فعالية الثوم، يضاف مهروساً بعد إطفاء النار مباشرة ويترك لينقع في الماء الساخن لمدة 10 دقائق قبل التصفية. الحرارة العالية تدمر إنزيم alliinase المسؤول عن تكوين الأليسين.

2. نسبة النيم: "قليل من أوراق النيم" هي كمية مثالية. الإفراط في النيم يمكن أن يكون ساماً. يجب أن لا تزيد نسبته عن 5% من إجمالي الخليط.

3. العرقسوس: يُفضل استخدام عرق السوس منزوع الجلسرهيزين (DGL) لتجنب أي تأثير على ضغط الدم مع الاستخدام طويل الأمد.

4. للمعدة الحساسة: يمكن أن يكون هذا الخليط قوياً. لمن يعانون من حساسية شديدة، يُنصح بشربه بعد الطعام مباشرة لتقليل أي تهيج.

5. المدة: يجب عدم استخدام هذه الخلطة المركزة لأكثر من 4-6 أسابيع متواصلة دون استراحة، ثم أخذ راحة أسبوع قبل معاودة الاستخدام إذا لزم الأمر.

المراجع

- الطبي – علاج جرثومة المعدة بالأعشاب

- جميلتي – علاج جرثومة المعدة بالأعشاب

نباتات وأعشاب إضافية (تجارب واستخدامات شعبية)

سكر الدم – Diabetes Mellitus

مرض مزمن يتمثل في اضطراب تنظيم الجلوكوز في الدم، ويُقسم إلى نوع أول (مناعي) ونوع ثانٍ (مقاومة أنسولين). العلاج العشبي يُستخدم غالبًا كمكمل للعلاج الدوائي، خاصة في النوع الثاني، ويُراعى ضبط الجرعات لتفادي انخفاض السكر الحاد.

الأعشاب الفعالة في العلاج:

1. القرفة

- تُحسن حساسية الأنسولين وتُخفض السكر التراكمي

- الجرعة:

نصف ملعقة صغيرة يوميًا في مشروب أو الطعام

- يُمنع استخدامها للحامل بجرعات عالية أو لمن يتناول مميعات الدم

2. الحلبة

- تحتوي على ألياف تقلل امتصاص الجلوكوز

- الجرعة:

25 غرامًا يوميًا من البذور المنقوعة أو المطحونة

- آمنة للبالغين، وتُمنع للأطفال دون 5 سنوات والحوامل في الأشهر الأولى

3. الزنجبيل

- يُقلل مقاومة الأنسولين ويُخفض السكر دون التأثير على الأنسولين

- الجرعة:

1-2 غرام يوميًا كمشروب أو مسحوق

- يُمنع في حالات النزيف أو الحمل المتقدم

4. الألوفيرا (الصبار)

- يُحفز إفراز الأنسولين ويُخفض السكر التراكمي
- يُستخدم عصيرًا أو لبًا بمعدل 10-20 مل يوميًا
- يُمنع في الحمل والرضاعة دون إشراف طبي

5. الجيمنيما - Gymnema sylvestre

- تُعرف بـ"مدمرة السكر"، تُقلل امتصاص الجلوكوز وتُحفز إفراز الأنسولين
- تُستخدم كمكمل غذائي أو مغلي الأوراق
- يُمنع استخدامها للأطفال والحوامل

6. الحنظل

- يُزيد حساسية الجسم للأنسولين

- يُستخدم كمستخلص أو مغلي بجرعة صغيرة (1-2 مل يومياً)

- يُمنع في الحمل والرضاعة، وقد يُسبب تهيجًا معويًا

7. شوك الحليب – Milk thistle

- يُقلل مقاومة الأنسولين ويُفيد مرضى السكري المصاحب لأمراض الكبد

- يُستخدم كمكمل يحتوي على السيليمارين

- يُمنع في الحمل والرضاعة

8. أوراق الكاري

- تُثبت مستويات الجلوكوز وتُحسن استقلاب الكربوهيدرات

- تُستخدم طازجة أو كمغلي

- آمنة لجميع الفئات

9. الريحان

- يُقلل الجلوكوز في الدم ويُستخدم كمضاد أكسدة

- يُستخدم كمشروب أو طازجًا في الطعام

- آمن لجميع الفئات

المراجع

- ويب طب – أعشاب تنزل السكر بسرعة

- النجاح نت – أفضل الأعشاب الطبيعية التي تخفض سكر الدم

ضغط الدم – Hypertension

ارتفاع ضغط الدم – **Hypertension** (التكرار للتوسع في في النباتات ذات فعتاية- للأهمية)

ارتفاع ضغط الدم هو اضطراب شائع يتمثل في زيادة ضغط الدم داخل الشرايين عن المعدلات الطبيعية، ويُعد عامل خطر رئيسي لأمراض القلب والسكتات الدماغية. يُستخدم العلاج العشبي كمكمل داعم لتوسيع الأوعية الدموية، تقليل التوتر، وتحسين وظائف القلب، مع ضرورة مراقبة التداخلات الدوائية والجرعات.

ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض المزمنة انتشارًا، ويُصنف إلى أولي (غير معروف السبب) وثانوي (ناتج عن أمراض أخرى). العلاج العشبي يُستخدم غالبًا كمساعد لتقليل الضغط وتحسين مرونة الأوعية الدموية، ويجب الحذر من التداخلات الدوائية.

الأعشاب الفعالة في العلاج

الكرفس: يحتوي على مركب الفثاليد الذي يُرخي العضلات الملساء في الأوعية الدموية، مما يُخفض الضغط. يُستخدم مغليًا أو طازجًا في الطعام. يُفضل للبالغين، ويُمنع في الحمل.

الثوم: يُخفض الضغط ويُحسن الدورة الدموية بفضل مركبات الأليسين. يُستخدم طازجًا أو كمكمل غذائي. يُمنع في حالات التزيف أو الحمل المتقدم.

الكركديه: يُخفض الضغط الانقباضي والانبساطي بفعالية، خاصة عند تناوله كمشروب بارد. يُستخدم مرتين يوميًا. يُمنع لمرضى الضغط المنخفض أو الحوامل.

الريحان: يحتوي على الأوجينول الذي يُرخي الأوعية الدموية. يُستخدم طازجًا أو كمشروب. آمن لجميع الفئات.

الزيتون وزيته: غني بمضادات الأكسدة ويُحسن مرونة الشرايين. يُستخدم يوميًا في الطعام أو ملعقة صباحًا. آمن لجميع الفئات.

الزنجبيل: يُحسن الدورة الدموية ويُخفض الضغط بشكل معتدل. يُستخدم كمشروب أو مسحوق. يُمنع في الحمل المتقدم أو مع مميعات الدم.

الفئات العمرية والجنس والحمل والرضاعة:

الزعرور البري: يُقوي القلب ويُخفض الضغط، خاصة في حالات الضغط المصاحب لضعف عضلة القلب. يُستخدم كمستخلص أو مغلي. يُمنع في الحمل والرضاعة.

النعناع البري: يُهدئ الجهاز العصبي ويُخفض الضغط العصبي. يُستخدم كمشروب مساءً. آمن للبالغين، ويُمنع للأطفال دون 5 سنوات.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُمنع استخدام الثوم والكركديه، ويُفضل الريحان والنعناع المخفف.
- النساء الحوامل: يُمنع الكركديه والثوم والزعرور، ويُفضل الزيتون والريحان.
- المرضعات: يُفضل الزيتون والريحان، ويُمنع الزعرور والزنجبيل بجرعات علاجية.
- كبار السن: يُفضل الكرفس والثوم والزيتون، مع مراقبة الضغط بانتظام.

مكون آخر من الأعشاب الفعالة في دعم حالات ارتفاع ضغط الدم:

الكركديه

يُعد من أشهر الأعشاب المستخدمة لخفض ضغط الدم، ويحتوي على مركبات الأنثوسيانين والفلافونويدات التي تُساعد على توسيع الأوعية الدموية. يُنقع في ماء بارد أو يُغلى ويُشرب كوب إلى كوبين يوميًا. يُمنع استخدامه في حالات الضغط المنخفض أو الحمل المتقدم.

الثوم

يحتوي على الأليسين، وهو مركب يُساهم في خفض ضغط الدم وتحسين مرونة الشرايين. يُستخدم طازجًا بمعدل فص إلى فصين يوميًا، أو كمستخلص. مناسب للبالغين، ويُمنع في حالات النزيف أو قبل العمليات الجراحية.

الزيتون وأوراقه

أوراق الزيتون تحتوي على مركب الأولوروبين الذي يُساعد على خفض ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية. يُغلى الورق ويُشرب كوب يوميًا. مناسب لكبار السن، ويُمنع في الحمل.

الريحان

يُساعد على خفض ضغط الدم بشكل مؤقت، ويحتوي على مركبات الفلافونويد وحمض الروزمارينيك. يُستخدم طازجًا أو مغليًا بمعدل كوب يوميًا. مناسب للبالغين، ويُفضل تجنبه في الحمل.

الزنجبيل

يُساهم في تحسين الدورة الدموية وتوسيع الأوعية، ويُستخدم طازجًا أو مغليًا بمعدل كوب يوميًا. يُمنع في حالات قرحة المعدة أو النزيف.

اللافندر

يُستخدم لتقليل التوتر العصبي المرتبط بارتفاع الضغط، ويُساعد على تهدئة الجهاز العصبي. يُستخدم كمشروب أو زيت عطري للاستنشاق. مناسب للبالغين، ويُمنع في الحمل والرضاعة.

الزعرور (Crataegus spp).

يُستخدم لتحسين وظائف القلب وتوسيع الأوعية، ويحتوي على مركبات الفلافونويد والبروسيانيدين. يُغلى في الماء ويُشرب كوب يومياً. يُمنع استخدامه مع أدوية القلب دون إشراف طبي.

البقدونس

يحتوي على مركبات مدرة للبول تُساعد على تقليل حجم الدم وخفض الضغط. يُستخدم طازجًا أو مغليًا بمعدل كوب يوميًا. يُمنع في حالات الحمل أو أمراض الكلى.

الفئات الخاصة

- المرضى المصابون بضغط مرتفع مزمن: يُفضل الكركديه، الثوم، الزيتون، والزعرور.
- النساء الحوامل: يُمنع استخدام معظم الأعشاب، ويُفضل الاعتماد على النظام الغذائي وتوصيات الطبيب.
- المرضعات: يُفضل الزيتون والريحان بجرعات معتدلة.
- كبار السن: يُفضل الثوم، الزيتون، والكركديه، مع مراقبة وظائف الكلى.

الأنيميا – Anemia

الأنيميا أو فقر الدم هي حالة مرضية ناتجة عن انخفاض تركيز الهيموغلوبين أو عدد خلايا الدم الحمراء، وغالبًا ما تكون بسبب نقص الحديد أو الفيتامينات أو ضعف الامتصاص. يُستخدم العلاج العشبي كمكمل غذائي لتحفيز إنتاج الدم وتحسين امتصاص العناصر الأساسية، مع مراعاة السبب المرضي والفئة العمرية.

الأعشاب الفعالة في علاج الأنيميا:

المورينجا

تُعد من أغنى النباتات بالحديد الطبيعي، وتحتوي أيضًا على فيتامين C الذي يُعزز امتصاص الحديد، بالإضافة إلى الكالسيوم والمغنيسيوم. تُستخدم أوراقها المجففة أو الطازجة بمعدل ملعقة صغيرة إلى ملعقتين يوميًا، وتُضاف إلى الماء الدافئ أو الطعام مباشرة. مناسبة لجميع الفئات، بما في ذلك الحوامل والمرضعات.

الجنسنج

يُستخدم لتحفيز الدورة الدموية وتقوية الجسم في حالات الأنيميا الناتجة عن الإجهاد أو ضعف المناعة. يحتوي على مركبات الجينسينوسيدات والبوليفينولات. يُغلى الجذر في ماء لمدة 10 دقائق ويُشرب مرة يوميًا. يُمنع استخدامه أثناء الحمل والرضاعة.

الهندباء البرية

تُساعد على رفع نسبة الحديد وتحسين امتصاصه، وتحتوي على بيتا كاروتين وفيتامينات B. تُغلى أوراقها في الماء لمدة 5 دقائق ويُشرب كوب يومياً. مناسبة للبالغين، ويُفضل تجنبها للأطفال دون سن 6 سنوات.

الكركديه

غني بمضادات الأكسدة مثل الأنثوسيانين، ويُساعد على رفع الهيموغلوبين خاصة عند تناوله مع أغذية غنية بالحديد. يُنقع في ماء بارد لمدة 4 ساعات ويُشرب كوب يومياً. يُمنع في حالات الضغط المنخفض أو الحمل المتقدم.

القتاد (Astragalus)

يُستخدم لتنشيط الدورة الدموية وتحفيز إنتاج الدم، ويحتوي على مركبات أستراجالوسيدات وفلافونويدات. يُغلى الجذر في ماء لمدة 15 دقيقة ويُشرب مرة يومياً. يُمنع استخدامه أثناء الحمل والرضاعة.

الفربيون (Euphorbia spp.)

أظهرت بعض الدراسات تأثيرًا إيجابيًا على رفع الهيموغلوبين، لكنها تحتوي على مركبات راتنجية وتربينويدات قوية، ويُستخدم فقط تحت إشراف متخصص.

السبانخ والكرنب

غنية بالحديد وحمض الفوليك وفيتامين K، وتُطهى بالبخار أو تُضاف للسلطة. يُفضل تناولها مع الليمون أو مصادر فيتامين C لتحسين الامتصاص. مناسبة لجميع الفئات.

العسل الأسود

يُعد مصدرًا ممتازًا للحديد والمغنيسيوم وفيتامين B6. تُستخدم ملعقة كبيرة صباحًا مباشرة أو تُخلط بالحليب. آمن لجميع الفئات، ويُفيد في حالات الأنيميا الغذائية.

البنجر

يحتوي على الحديد وحمض الفوليك ونترات طبيعية تُحسن تدفق الدم. يُستخدم كعصير طازج أو مطبوخ بالبخار، بمعدل كوب يوميًا. يُفيد بشكل خاص الحوامل والمرضعات.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل استخدام المورينجا والعسل الأسود والبنجر، ويُمنع الجنسنج والكركديه.
- النساء الحوامل: يُفضل البنجر والمورينجا والعسل الأسود، ويُمنع القتاد والجنسنج.
- المرضعات: يُفضل المورينجا والسبانخ، ويُمنع الفربيون والجنسنج.
- كبار السن: يُفضل العسل الأسود والمورينجا والبنجر، مع مراقبة ضغط الدم عند استخدام الكركديه.

اضطرابات الجهاز الهضمي – Gastrointestinal Disorders

تشمل اضطرابات الجهاز الهضمي مجموعة من الحالات مثل عسر الهضم، القولون العصبي، الحموضة، الإمساك، والإسهال. تُستخدم الأعشاب الطبية لتحسين حركة الأمعاء، تهدئة التقلصات، وتنظيم الإفرازات الهضمية، مع مراعاة نوع الاضطراب والفئة العمرية.

الأعشاب الفعالة في دعم صحة الجهاز الهضمي:

النعناع

يُستخدم لتهدئة التقلصات المعوية وتحسين الهضم، ويحتوي على مركب المنثول الذي يُرخي العضلات الملساء. يُغلى في الماء ويُشرب كوب بعد الوجبات. مناسب للقولون العصبي، ويُمنع في حالات الارتجاع المعدي.

اليانسون

يُساعد على طرد الغازات وتهدئة المعدة، ويحتوي على الأنيثول والفلافونويدات. يُغلى في الماء ويُشرب كوب صباحًا ومساءً. مناسب لجميع الفئات، ويُفضل تجنبه في الحمل بجرعات عالية.

الزنجبيل

يُحفز إفراز العصارات الهضمية ويُقلل الغثيان، ويحتوي على الجنجرول والشوغول. يُستخدم طازجًا أو مغليًا بمعدل كوب يوميًا. مناسب لعسر الهضم والغثيان، ويُمنع في حالات قرحة المعدة.

البابونج

يُستخدم لتهدئة المعدة وتقليل الالتهابات، ويحتوي على مركبات الأزولين والفلافونويدات. يُغلى في الماء ويُشرب كوب قبل النوم. مناسب للقولون العصبي والتوتر الهضمي، ويُمنع في حالات الحساسية للنباتات المركبة.

الشمر

يُساعد على طرد الغازات وتحسين حركة الأمعاء، ويحتوي على الأنيثول والفينشون. يُغلى في الماء ويُشرب كوب بعد الوجبات. مناسب للإمساك والانتفاخ، ويُمنع في الحمل بجرعات عالية.

الكراوية

تُستخدم لتهدئة المعدة وتحسين الهضم، وتحتوي على مركبات التربينات والفلافونويدات. تُغلى في الماء وتُشرب كوب بعد الطعام. مناسبة للأطفال والبالغين، وتُمنع في الحمل بجرعات مركزة.

الصبار (الألوة فيرا)

يُستخدم لعلاج الإمساك وتحسين حركة القولون، ويحتوي على مركبات أنثراكينونية. تُستخدم العصارة الداخلية بكمية صغيرة، ويُمنع في الحمل والرضاعة.

العرقسوس

يُستخدم لعلاج الحموضة وقرحة المعدة، ويحتوي على الغليسيريزين والفلافونويدات. يُغلى ويُشرب كوب يوميًا لمدة قصيرة. يُمنع في حالات ارتفاع الضغط أو الحمل.

الفئات الخاصة:

- القولون العصبي: يُفضل النعناع، البابونج، والكراوية.
- عسر الهضم: يُفضل الزنجبيل، اليانسون، والشمر.
- الإمساك: يُفضل الصبار، الشمر، والكراوية.
- الحموضة وقرحة المعدة: يُفضل العرقسوس والبابونج، ويُمنع الزنجبيل والنعناع.
- النساء الحوامل: يُمنع استخدام الصبار، الشمر، والعرقسوس، ويُفضل البابونج بجرعات معتدلة.
- الأطفال: يُفضل الكراوية والبابونج بجرعات خفيفة.
- كبار السن: يُفضل اليانسون، الشمر، والبابونج، مع مراقبة ضغط الدم عند استخدام العرقسوس.

أمراض الكبد – Liver Disorders

تشمل أمراض الكبد حالات مثل التهاب الكبد الفيروسي، الكبد الدهني، وتليف الكبد. تُستخدم الأعشاب الطبية لدعم وظائف الكبد، تعزيز إزالة السموم، وتحفيز تجدد الخلايا الكبدية، مع ضرورة الحذر من التداخلات الدوائية والسمية الكبدية لبعض النباتات.

الأعشاب الفعالة في دعم صحة الكبد:

الخرفيش (Silybum marianum)

يُعد من أهم النباتات الداعمة للكبد، ويحتوي على مركب السيليمارين الذي يُحفز تجدد الخلايا الكبدية ويُقلل الالتهاب. يُستخدم كمستخلص أو مغلي البذور بمعدل كوب يوميًا. مناسب لمعظم حالات الكبد، ويُمنع في الحمل والرضاعة.

الكركم

يُساعد على تقليل الالتهاب وتحسين وظائف الكبد، ويحتوي على الكركومين ومضادات أكسدة قوية. يُستخدم مطحونًا أو كمستخلص، بمعدل نصف ملعقة صغيرة يوميًا. مناسب للكبد الدهني، ويُمنع في حالات حصى المرارة.

الهندباء البرية

تُحفز إفراز العصارة الصفراوية وتُساعد على إزالة السموم، وتحتوي على مركبات بيتا كاروتين وفلافونويدات. تُغلى الأوراق ويُشرب كوب يومياً. مناسبة للكبد الدهني والتهاب الكبد المزمن، ويُمنع استخدامها في الحمل.

الزنجبيل

يُحفز الدورة الدموية ويُساعد على إزالة السموم، ويُستخدم طازجًا أو مغليًا بمعدل كوب يوميًا. مناسب للكبد الدهني، ويُمنع في حالات قرحة المعدة.

الخرشوف

يُحفز إفراز الصفراء ويُساعد على تقليل الدهون في الكبد، ويحتوي على السينارين والفلافونويدات. يُغلى في الماء ويُشرب كوب يوميًا. مناسب للكبد الدهني، ويُمنع في الحمل والرضاعة.

النعناع

يُساعد على تحسين إفراز العصارة الصفراوية وتخفيف التقلصات، ويُستخدم مغليًا بعد الطعام. مناسب للكبد الدهني، ويُمنع في حالات الارتجاع المعدي.

الشيح

يُستخدم كمطهر للكبد ومضاد للطفيليات، ويحتوي على مركبات التربينويد واللاكتونات. يُغلى ويُشرب بجرعات محدودة. يُمنع في الحمل والرضاعة، ويُستخدم فقط تحت إشراف متخصص.

الفئات الخاصة:

- الكبد الدهني: يُفضل الكركم، الخرشوف، الهندباء، والزنجبيل.
- التهاب الكبد المزمن: يُفضل الخرفيش، الهندباء، والكركم.
- تليف الكبد: يُستخدم الخرفيش والخرشوف كمكملات داعمة فقط.
- النساء الحوامل: يُمنع استخدام معظم الأعشاب، ويُفضل الاعتماد على النظام الغذائي.
- المرضعات: يُفضل النعناع والكركم بجرعات معتدلة.
- كبار السن: يُفضل الخرفيش، الهندباء، والكركم، مع مراقبة وظائف الكلى والمرارة.

أمراض الجهاز التنفسي المختلفة- Respiratory Disorders

تشمل أمراض الجهاز التنفسي حالات مثل الربو، التهاب الشعب الهوائية، السعال المزمن، ونزلات البرد.

تُستخدم الأعشاب الطبية لتوسيع القصبات الهوائية، تهدئة السعال، وتحسين المناعة، مع مراعاة الحالة المرضية والفئة العمرية.

الأعشاب الفعالة في دعم صحة الجهاز التنفسي:

الزعتر

يُعد من أقوى النباتات الطاردة للبلغم والمطهرة للجهاز التنفسي، ويحتوي على الثيمول والفلافونويدات. يُغلى في الماء ويُشرب كوب مرتين يوميًا. مناسب للسعال والتهاب الشعب الهوائية، ويُمنع في الحمل بجرعات عالية.

الزنجبيل

يُساعد على توسيع القصبات الهوائية وتقليل الالتهاب، ويحتوي على الجنجرول والشوغول. يُستخدم طازجًا أو مغليًا بمعدل كوب يوميًا. مناسب للربو والسعال، ويُمنع في حالات قرحة المعدة.

العرقسوس

يُستخدم لتهدئة السعال وتحسين الإفرازات المخاطية، ويحتوي على الغليسيريزين والفلافونويدات. يُغلى ويُشرب كوب يوميًا لمدة قصيرة. يُمنع في حالات ارتفاع الضغط أو الحمل.

اللبان الذكر

يُستخدم كمضاد للالتهاب وموسع للقصبات، ويحتوي على مركبات تربينويدية. يُغلى في الماء ويُشرب كوب يوميًا. مناسب للربو والتهاب الشعب، ويُمنع في الحمل والرضاعة.

الأوكالبتوس

يُستخدم كمطهر وموسع للقصبات، ويحتوي على مركب السينول. يُستخدم كمشروب أو زيت عطري للاستنشاق. مناسب لنزلات البرد والسعال، ويمنع في الأطفال دون سن 6 سنوات.

البابونج

يُساعد على تهدئة السعال وتخفيف التوتر المرتبط بالربو، ويُغلى ويُشرب كوب قبل النوم. مناسب للبالغين والأطفال، ويُمنع في حالات الحساسية للنباتات المركبة.

السنوت (الشمر البري)

يُستخدم لطرد البلغم وتحسين التنفس، ويحتوي على الأنيثول والفينشون. يُغلى ويُشرب كوب بعد الطعام. مناسب للسعال والربو، ويُمنع في الحمل بجرعات عالية.

القرّاص

يُستخدم لتقليل الالتهاب وتحسين المناعة، ويُغلى ويُشرب كوب يوميًا. مناسب للربو التحسسي، ويمنع في الحمل.

الفئات الخاصة:

- الربو: يُفضل الزنجبيل، اللبان، القرّاص، والبابونج.
- السعال المزمن: يُفضل الزعتر، العرقسوس، والسنوت.
- نزلات البرد: يُفضل الأوكالبتوس، الزعتر، والبابونج.
- النساء الحوامل: يُمنع استخدام الزعتر، السنوت، والعرقسوس، ويُفضل البابونج بجرعات معتدلة.
- الأطفال: يُفضل البابونج والزعتر بجرعات خفيفة، ويُمنع الأوكالبتوس.
- كبار السن: يُفضل الزنجبيل، الزعتر، والبابونج، مع مراقبة ضغط الدم عند استخدام العرقسوس.

أمراض الكلى والمسالك البولية – Renal and Urinary Disorders

تشمل أمراض الكلى والمسالك البولية حالات مثل التهاب الكلى، حصى الكلى، احتباس البول، والتهابات المثانة. تُستخدم الأعشاب الطبية لتحفيز إدرار البول، تقليل الالتهاب، وتفتيت الحصوات، مع ضرورة مراقبة وظائف الكلى وتجنب النباتات ذات التأثير السام أو المدر القوي في الحالات المزمنة.

الأعشاب الفعالة في دعم صحة الكلى والمسالك البولية:

البقدونس

يُعد من أقوى النباتات المدرة للبول، ويُساعد على تنظيف الكلى وتقليل احتباس السوائل. يُغلى في الماء ويُشرب كوب يوميًا. مناسب لحصى الكلى والتهابات المثانة، ويُمنع في الحمل وأمراض الكلى المتقدمة.

الشعير

يُستخدم كمطهر ومدر للبول، ويُساعد على تهدئة التهابات المسالك البولية. يُغلى ويُشرب ماء الشعير بمعدل كوبين يوميًا. مناسب لجميع الفئات، ويُفضل استخدامه بدون إضافات.

القريص (القرّاص)

يُحفز إدرار البول ويُقلل الالتهاب، ويُستخدم مغليًا بمعدل كوب يوميًا. مناسب لالتهاب الكلى والمثانة، ويُمنع في الحمل.

الهندباء البرية

تُساعد على إزالة السموم وتحفيز وظائف الكلى، وتُستخدم مغليًا بمعدل كوب يوميًا. مناسبة لحالات احتباس البول، ويُمنع استخدامها في الحمل.

الذرة (شعر الذرة)

تُستخدم لتقليل الالتهاب وتحفيز إدرار البول، وتحتوي على مركبات الفلافونويد والبوتاسيوم. تُغلى وتُشرب بمعدل كوب إلى كوبين يوميًا. مناسبة لالتهابات المثانة، ويُمنع استخدامها في الحمل.

الكمون

يُساعد على تهدئة التقلصات وتحسين الهضم المرتبط بأمراض الكلى، ويُستخدم مغليًا بعد الطعام. مناسب لحالات المغص الكلوي، ويُمنع في الحمل بجرعات عالية.

العرعر (Juniperus spp.)

يُستخدم كمطهر ومدر قوي للبول، ويحتوي على مركبات التربينويد. يُغلى ويُشرب بجرعات محدودة. يُمنع في الحمل، والرضاعة، وحالات القصور الكلوي.

البابونج

يُستخدم لتهدئة التقلصات وتحسين النوم في حالات التهاب الكلى، ويُغلى ويُشرب قبل النوم. مناسب للأطفال والبالغين، ويُمنع في حالات الحساسية للنباتات المركبة.

الفئات الخاصة:

- حصى الكلى: يُفضل البقدونس، الشعير، وشعر الذرة.
- التهابات المثانة: يُفضل القريص، الذرة، والبابونج.
- احتباس البول: يُفضل الهندباء، البقدونس، والعرعر.
- النساء الحوامل: يُمنع استخدام معظم الأعشاب المدرة، ويُفضل البابونج بجرعات معتدلة.
- الأطفال: يُفضل الشعير والبابونج، ويُمنع العرعر.
- كبار السن: يُفضل الشعير، الهندباء، والبابونج، مع مراقبة وظائف الكلى.

الأمراض الجلدية – Dermatological Conditions

تشمل الأمراض الجلدية حالات مثل الأكزيما، الصدفية، حب الشباب، الحروق، والجروح. تُستخدم الأعشاب الطبية موضعيًا أو داخليًا لتقليل الالتهاب، تسريع التئام الجلد، وتطهير المناطق المصابة، مع مراعاة نوع الإصابة والحساسية الجلدية لكل فئة.

الأعشاب الفعالة في دعم صحة الجلد:

الصبار (الألوة فيرا)

يُستخدم موضعيًا لعلاج الحروق والجروح، ويحتوي على مركبات أنثراكينونية ومضادات أكسدة. يُوضع الجل الطازج مباشرة على الجلد مرتين يوميًا. مناسب لجميع الفئات، ويُمنع استخدامه الداخلي في الحمل.

البابونج

يُستخدم كمضاد التهاب ومهدئ للحكة، ويحتوي على الأزولين والفلافونويدات. يُستخدم كمغلي للغسل أو كمادات، أو يُشرب داخليًا. مناسب للأكزيما والحساسية، ويُمنع في حالات التحسس للنباتات المركبة.

الخزامى (اللافندر)

يُستخدم كمطهر ومهدئ موضعي، ويحتوي على زيت عطري غني بالتربينات. يُستخدم كزيت مخفف أو كمغلي للغسل. مناسب للجروح وحب الشباب، ويُمنع استخدامه المركز على الجلد الحساس.

الكركم

يُستخدم داخليًا وخارجيًا لتقليل الالتهاب، ويحتوي على الكركومين. يُخلط مع العسل أو زيت جوز الهند ويوضع على الجلد، أو يُشرب كمغلي. مناسب للصدفية وحب الشباب، ويُمنع في حالات التحسس.

الآذريون (Calendula officinalis)

يُستخدم لتسريع التئام الجروح وتقليل الالتهاب، ويُحضّر كمغلي أو مرهم موضعي. مناسب للحروق والجروح السطحية، ويُمنع في حالات التحسس للنباتات المركبة.

الزنجبيل

يُستخدم داخليًا لتحسين الدورة الدموية وتقليل الالتهاب الجلدي، ويُشرب مغليًا بمعدل كوب يوميًا. مناسب للصدفية، ويُمنع في حالات قرحة المعدة.

القرّاص

يُستخدم داخليًا لتقليل الالتهاب الجلدي التحسسي، ويُغلى ويُشرب كوب يوميًا. مناسب للأكزيما والطفح الجلدي، ويُمنع في الحمل.

زيت شجرة الشاي

يُستخدم موضعياً لعلاج حب الشباب والفطريات، ويحتوي على مركبات التربينين. يُستخدم مخففًا فقط، ويُمنع استخدامه غير المخفف لتجنب التهيج.

الفئات الخاصة:

- الأكزيما: يُفضل البابونج، القرّاص، والصبار.
- الصدفية: يُفضل الكركم، الزنجبيل، والآذريون.
- حب الشباب: يُفضل زيت شجرة الشاي، اللافندر، والكركم.
- الحروق والجروح: يُفضل الصبار، الآذريون، والبابونج.
- النساء الحوامل: يُمنع استخدام الزنجبيل والقرّاص داخليًا، ويُفضل الصبار والبابونج موضعيًا.
- الأطفال: يُفضل الصبار والبابونج موضعيًا، ويُمنع زيت شجرة الشاي.
- كبار السن: يُفضل الكركم، البابونج، والصبار، مع مراقبة التحسس الجلدي.

أمراض القلب والأوعية الدموية – Cardiovascular Diseases

تشمل أمراض القلب حالات مثل الذبحة الصدرية، ضعف عضلة القلب، تصلب الشرايين، واضطرابات النبض. تُستخدم الأعشاب الطبية لتحسين الدورة الدموية، تقوية عضلة القلب، وخفض الكوليسترول، مع ضرورة الحذر من التداخلات الدوائية وتأثير الأعشاب على ضغط الدم والنبض.

الأعشاب الفعالة في دعم صحة القلب والأوعية:

الزعرور (Crataegus spp).

يُعد من أهم النباتات الداعمة للقلب، ويحتوي على الفلافونويدات والبروسيانيدين التي تُحسن التروية القلبية وتنظم النبض. يُستخدم مغلياً أو كمستخلص، بمعدل كوب يومياً. مناسب لضعف عضلة القلب وتصلب الشرايين، ويُمنع استخدامه مع أدوية القلب دون إشراف طبي.

الثوم

يُساعد على خفض الكوليسترول وتحسين مرونة الشرايين، ويحتوي على الأليسين. يُستخدم طازجًا أو كمستخلص، بمعدل فص إلى فصين يوميًا. مناسب لتصلب الشرايين، ويُمنع في حالات النزيف أو قبل العمليات.

الكركم

يُقلل الالتهاب ويُساعد على خفض الدهون الثلاثية، ويحتوي على الكركومين. يُستخدم مطحونًا أو مغليًا، بمعدل نصف ملعقة صغيرة يوميًا. مناسب لتصلب الشرايين، ويمنع في حالات حصى المرارة.

الزنجبيل

يُحفز الدورة الدموية ويُساعد على خفض الكوليسترول، ويُستخدم طازجًا أو مغليًا بمعدل كوب يوميًا. مناسب لضعف التروية، ويُمنع في حالات قرحة المعدة أو النزيف.

اللافندر

يُستخدم لتقليل التوتر العصبي المرتبط باضطرابات القلب، ويُستخدم كمشروب أو زيت عطري. مناسب للبالغين، ويُمنع في الحمل والرضاعة.

الريحان

يُساعد على خفض ضغط الدم وتحسين التروية، ويُستخدم طازجًا أو مغليًا بمعدل كوب يوميًا. مناسب لتصلب الشرايين، ويُمنع في الحمل.

القرّاص

يُستخدم لتحسين الدورة الدموية وتقليل الالتهاب، ويُغلى ويُشرب كوب يوميًا. مناسب لتصلب الشرايين، ويُمنع في الحمل.

الشاي الأخضر

غني بمضادات الأكسدة، ويُساعد على خفض الكوليسترول وتحسين وظائف القلب. يُشرب كوب إلى كوبين يوميًا بدون سكر. مناسب لجميع الفئات، ويُمنع في حالات الأرق أو اضطراب النوم.

الفئات الخاصة:

- تصلب الشرايين: يُفضل الثوم، الزعرور، الكركم، والشاي الأخضر.
- ضعف عضلة القلب: يُفضل الزعرور، الزنجبيل، والقرّاص.
- اضطرابات النبض والتوتر العصبي: يُفضل اللافندر، الريحان، والشاي الأخضر.
- النساء الحوامل: يُمنع استخدام الزنجبيل، القرّاص، والريحان، ويُفضل اللافندر بجرعات عطرية فقط.
- الأطفال: يُفضل الشاي الأخضر بجرعات خفيفة، ويُمنع الزنجبيل والثوم.
- كبار السن: يُفضل الزعرور، الثوم، والشاي الأخضر، مع مراقبة ضغط الدم والوظائف الحيوية.

أمراض الجهاز العصبي – Neurological Disorders

تشمل أمراض الجهاز العصبي حالات مثل الصداع المزمن، الأرق، التوتر العصبي، ضعف الذاكرة، والصرع. تُستخدم الأعشاب الطبية لتحسين التروية الدماغية، تهدئة الجهاز العصبي، وتحفيز الوظائف الإدراكية، مع مراعاة الحالة العصبية والتداخلات الدوائية.

الأعشاب الفعالة في دعم صحة الجهاز العصبي:

الجنكة (Ginkgo biloba)

تُستخدم لتحسين التروية الدماغية والذاكرة، وتحتوي على مركبات الفلافونويد والتربينويدات. تُستخدم كمستخلص أو مغلي أوراق، بمعدل كوب يومياً. مناسبة لضعف الذاكرة والدوخة، ويُمنع استخدامها في الحمل أو مع مميعات الدم.

اللافندر

يُستخدم كمهدئ عصبي ومساعد على النوم، ويحتوي على زيت عطري غني بالتربينات. يُستخدم كمشروب أو زيت للاستنشاق. مناسب للأرق والتوتر، ويُمنع في الحمل والرضاعة بجرعات عالية.

البابونج

يُساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتحسين النوم، ويُغلى ويُشرب قبل النوم. مناسب للصداع والأرق، ويُمنع في حالات التحسس للنباتات المركبة.

الروزماري (إكليل الجبل)

يُحفز الذاكرة والتركيز، ويحتوي على مركبات الفلافونويد وحمض الروزمارينيك. يُستخدم مغليًا أو زيتًا عطريًا. مناسب لضعف الإدراك، ويُمنع في الحمل والصرع.

الزنجبيل

يُساعد على تحسين الدورة الدموية وتقليل الصداع، ويُستخدم مغليًا بمعدل كوب يوميًا. مناسب للصداع التوتري، ويُمنع في حالات قرحة المعدة.

النعناع

يُستخدم لتخفيف الصداع وتحسين المزاج، ويُستخدم مغليًا أو زيتًا عطريًا. مناسب للصداع النصفي، ويُمنع في حالات الارتجاع المعدي.

البلسم (Melissa officinalis)

يُستخدم كمهدئ عصبي ومساعد على النوم، ويُغلى ويُشرب قبل النوم. مناسب للتوتر والأرق، ويُمنع في الحمل بجرعات عالية.

الجنسانا (الجنسنج)

يُستخدم لتحفيز النشاط الذهني وتقليل التعب العصبي، ويحتوي على الجينسينوسيدات. يُستخدم مغلياً أو كمستخلص، ويُمنع في حالات الأرق أو ارتفاع الضغط.

الفئات الخاصة:

- الصداع المزمن: يُفضل الزنجبيل، النعناع، والبابونج.
- الأرق والتوتر العصبي: يُفضل اللافندر، البلسم، والبابونج.
- ضعف الذاكرة والتركيز: يُفضل الجنكة، الروزماري، والجنسنج.
- النساء الحوامل: يُمنع استخدام الجنكة، الروزماري، والبلسم، ويُفضل البابونج بجرعات خفيفة.
- الأطفال: يُفضل البابونج والنعناع بجرعات خفيفة، ويُمنع الجنسنج.
- كبار السن: يُفضل الجنكة، الروزماري، والبابونج، مع مراقبة ضغط الدم والنوم.

أمراض العيون – Ophthalmic Disorders

تشمل أمراض العيون حالات مثل ضعف البصر، جفاف العين، التهابات الملتحمة، الزرق (Glaucoma)، والضمور البقعي. تُستخدم الأعشاب الطبية لدعم صحة الشبكية، تقليل الالتهاب، وتحسين الدورة الدموية العينية، مع ضرورة الحذر من الاستخدام الموضعي غير الموثق والتداخلات الدوائية.

الأعشاب الفعالة في دعم صحة :

البيلوبيري (Vaccinium myrtillus)

يُعد من أهم النباتات الداعمة للشبكية، ويحتوي على الأنثوسيانين الذي يُحسن التروية الدقيقة ويُقلل الإجهاد التأكسدي. يُستخدم كمستخلص أو مغلي الثمار، بمعدل كوب يومياً. مناسب لضعف البصر الليلي والضمور البقعي، ويُمنع في الحمل بجرعات عالية.

الكركم

يُستخدم داخلياً لتقليل الالتهاب المرتبط بأمراض العين، ويحتوي على الكركومين. يُستخدم كمغلي أو مضاف للطعام. مناسب للزرق والتهاب الملتحمة، ويُمنع في حالات حصى المرارة.

البابونج

يُستخدم كمغلي للغسل الخارجي لتقليل التهاب الملتحمة، ويحتوي على الأزولين والفلافونويدات. يُستخدم كمادات دافئة للعين. مناسب للالتهابات السطحية، ويُمنع في حالات التحسس للنباتات المركبة.

الشاي الأخضر

غني بمضادات الأكسدة مثل الكاتيشينات، ويُساعد على حماية الشبكية وتقليل الالتهاب. يُشرب كوب إلى كوبين يوميًا. مناسب للضمور البقعي والزرق، ويُمنع في حالات الأرق.

الجنكة

تُستخدم لتحسين التروية الدقيقة في العين، وتُفيد في حالات الزرق وضعف البصر المرتبط بالعمر. تُستخدم كمستخلص بجرعات محددة. يُمنع استخدامها مع مميعات الدم أو في الحمل.

اللافندر

يُستخدم كمهدئ عام لتحسين النوم وتقليل التوتر المرتبط بإجهاد العين. يُستخدم كمشروب أو زيت عطري. مناسب للبالغين، ويُمنع في الحمل والرضاعة.

القرّاص

يُستخدم داخليًا لتقليل الالتهاب وتحسين الدورة الدموية، ويُغلى ويُشرب كوب يوميًا. مناسب للزرق والالتهاب المزمن، ويُمنع في الحمل.

الزعفران

أظهرت دراسات حديثة تأثيرًا إيجابيًا في دعم الشبكية وتحسين الرؤية، ويحتوي على الكروسين والسافرانال.

يُستخدم كمغلي أو مضاف للطعام. مناسب للضمور البقعي، ويُمنع في الحمل بجرعات عالية.

الفئات الخاصة:

- ضعف البصر والضمور البقعي: يُفضل البيلوبيري، الزعفران، والشاي الأخضر.
- الزرق (Glaucoma): يُفضل الكركم، الجنكة، والشاي الأخضر.
- التهابات العين السطحية: يُفضل البابونج كمادات، واللافندر كمهدئ.
- النساء الحوامل: يُمنع استخدام الزعفران، الجنكة، والقرّاص، ويُفضل البابونج بجرعات خارجية فقط.
- الأطفال: يُفضل البابونج كمادات، ويُمنع الجنكة والزعفران.
- كبار السن: يُفضل البيلوبيري، الشاي الأخضر، والكركم، مع مراقبة ضغط العين

أمراض المفاصل والروماتيزم – Joint and Rheumatic Diseases

تشمل أمراض المفاصل حالات مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، خشونة المفاصل، النقرس، وآلام العضلات. تُستخدم الأعشاب الطبية لتقليل الالتهاب، تخفيف الألم، وتحسين مرونة المفاصل، مع ضرورة الحذر من التداخلات الدوائية وتأثير الأعشاب على الكلى والجهاز الهضمي.

الأعشاب الفعالة في دعم صحة المفاصل:

الكركم

يُعد من أقوى مضادات الالتهاب الطبيعية، ويحتوي على الكركومين الذي يُقلل من نشاط الإنزيمات الالتهابية. يُستخدم مطحونًا أو مغليًا بمعدل نصف ملعقة صغيرة يوميًا. مناسب لالتهاب المفاصل الروماتويدي، ويُمنع في حالات حصى المرارة.

الزنجبيل

يُساعد على تخفيف الألم وتحسين الدورة الدموية في المفاصل، ويحتوي على الجنجرول والشوغول. يُستخدم مغليًا أو كمستخلص، بمعدل كوب يوميًا. مناسب لخشونة المفاصل، ويُمنع في حالات قرحة المعدة أو النزيف.

القرّاص

يُستخدم داخليًا لتقليل الالتهاب، ويُغلى ويُشرب كوب يوميًا. مناسب للروماتيزم والنقرس، ويُمنع في الحمل.

الصفصاف الأبيض (Salix alba)

يحتوي على الساليسين، وهو مركب مشابه للأسبرين، ويُستخدم لتخفيف الألم والالتهاب. يُغلى ويُشرب بجرعات محددة. يُمنع في حالات الحساسية للأسبرين أو مشاكل المعدة.

الريحان

يُساعد على تقليل التورم وتحسين مرونة المفاصل، ويُستخدم مغليًا أو طازجًا. مناسب لآلام العضلات والمفاصل، ويُمنع في الحمل بجرعات عالية.

اللافندر

يُستخدم موضعيًا لتخفيف التوتر العضلي، ويُستخدم كزيت عطري للتدليك أو كمشروب مهدئ. مناسب لآلام العضلات، ويُمنع في الحمل والرضاعة بجرعات عالية.

البابونج

يُستخدم داخليًا وخارجيًا لتقليل الالتهاب وتسكين الألم، ويُغلى ويُشرب أو يُستخدم كمادات. مناسب للروماتيزم، ويُمنع في حالات التحسس للنباتات المركبة.

الكتّان (بذور وزيت)

يُستخدم داخليًا كمصدر للأوميغا-3، ويُساعد على تقليل الالتهاب وتحسين مرونة المفاصل. يُستخدم الزيت بمعدل ملعقة صغيرة يوميًا، أو تُنقع البذور وتُشرب. مناسب لجميع الفئات، ويُمنع في حالات الإسهال المزمن.

الفئات الخاصة:

- التهاب المفاصل الروماتويدي: يُفضل الكركم، القرّاص، والصفصاف.
- خشونة المفاصل: يُفضل الزنجبيل، الكتّان، والريحان.
- النقرس: يُفضل القرّاص، الكركم، والبابونج.
- آلام العضلات: يُفضل اللافندر، الزنجبيل، والريحان.
- النساء الحوامل: يُمنع استخدام القرّاص، الصفصاف، واللافندر، ويُفضل البابونج بجرعات خفيفة.
- الأطفال: يُفضل البابونج والكتّان بجرعات خفيفة، ويُمنع الصفصاف.
- كبار السن: يُفضل الكركم، الزنجبيل، والكتّان، مع مراقبة المعدة والكلى.

أملاح وحصى الكلى والمرارة – Renal and Gallbladder Stones

تتكوّن الحصوات نتيجة تراكم الأملاح والمعادن في الكلى أو المرارة، مثل أوكسالات الكالسيوم أو حمض اليوريك أو الكوليسترول. تُستخدم الأعشاب الطبية لتفتيت الحصوات الصغيرة، تحفيز إدرار البول أو الصفراء، وتقليل الالتهاب، مع ضرورة مراقبة وظائف الكلى والمرارة وتجنب الإفراط في الاستخدام.

الأعشاب الفعالة في دعم تفتيت الحصوات وإخراج الأملاح:

البقدونس

مدر قوي للبول، يُساعد على زيادة حجم البول وتقليل تركيز الكالسيوم، مما يُقلل من خطر تكوّن الحصوات. يُستخدم مغلياً بمعدل كوب إلى كوبين يومياً. مناسب لحصى الكلى، ويُمنع في الحمل وحالات القصور الكلوي المتقدم.

الهندباء البرية

تُحفز إدرار البول وتحسين وظائف الكلى، وتحتوي على فيتامينات A وC وB، بالإضافة إلى الحديد والبوتاسيوم. تُغلى الأوراق ويُشرب كوب يومياً. مناسبة لحصى الكلى والمرارة، ويُمنع استخدامها في الحمل.

الريحان

يحتوي على حمض الخليك الذي يُساعد على إذابة الحصوات الصغيرة، ويُستخدم طازجاً أو كمغلي. يُشرب مرتين يومياً. مناسب لحصى الكلى، ويُفضل الاعتدال في الاستخدام.

الكركديه

يُساعد على زيادة طرح حمض اليوريك وتقليل خطر تكوّن الحصوات، ويُستخدم كمشروب بارد أو مغلي.

يُشرب كوب إلى كوبين يوميًا. مناسب لحصى حمض اليوريك، ويُمنع في حالات الضغط المنخفض.

القرّاص

يُحفز تدفق الماء عبر الكلى والمثانة، ويُقلل من تراكم المواد المكونة للحصوات. يُغلى ويُشرب مرتين يوميًا. مناسب لحصى الكلى، ويُمنع في الحمل.

ذيل الحصان

مدر للبول ومضاد للبكتيريا، يُساعد على إخراج الحصوات الصغيرة. يُغلى ويُشرب كوب إلى كوبين يوميًا. يُمنع في الحمل والرضاعة والأطفال.

شعر الذرة

يُستخدم لتقليل الالتهاب وتحفيز إدرار البول، ويُغلى ويُشرب مرتين يوميًا. مناسب لحصى المثانة والكلى، ويُمنع في الحمل.

خل التفاح

يحتوي على حمض الستريك الذي يُساعد على إذابة أملاح الكالسيوم. يُستخدم مخففًا في الماء، بمعدل ملعقة صغيرة مرتين يوميًا. مناسب لحصى الكلى، ويُمنع في حالات قرحة المعدة.

عصير الليمون

غني بالسترات التي تمنع تكوّن حصى الكالسيوم، ويُشرب طازجًا بدون سكر. يُستخدم كوب يوميًا. مناسب لجميع الفئات، ويُفضل الاعتدال لتجنب الحموضة.

الفئات الخاصة:

- حصى الكلى (أوكسالات الكالسيوم، حمض اليوريك): يُفضل البقدونس، الكركديه، القرّاص، والريحان.
- حصى المرارة (كوليسترولية): يُفضل الهندباء، خل التفاح، والليمون.
- النساء الحوامل: يُمنع استخدام البقدونس، القرّاص، وذيل الحصان، ويُفضل الليمون بجرعات خفيفة.
- الأطفال: يُفضل شعر الذرة والليمون، ويُمنع ذيل الحصان وخل التفاح.
- كبار السن: يُفضل البقدونس، الكركديه، والهندباء، مع مراقبة ضغط الدم ووظائف الكلى.

وهذه خلاصة علمية دقيقة لأهم الأعشاب المستخدمة في علاج أملاح وحصى الكلى والمرارة، بناءً على المصادر الطبية الحديثة:

الأعشاب الفعالة في تفتيت الحصوات وإخراج الأملاح:

□ توصيات علمية إضافية:

- حبّة البركة (Nigella sativa): أظهرت دراسات أنها تقلل من تكوّن حصى أوكسالات الكالسيوم.
- عشبة سامبونج (Sambong): فعالة في تقليل حجم الكريستالات الكلوية.
- الزهرة الكوبية (Hydrangea): تحتوي على مضادات أكسدة تحمي الكلى.
- الأعشاب البحرية: مفيدة لصحة الكلى والبنكرياس.

للاطلاع على التفاصيل الكاملة، يمكنك الرجوع إلى:

- مقال ويب طب حول علاج أملاح الكلى بالأعشاب
- مقال موضوع حول تفتيت حصى الكلى بالأعشاب

20) أملاح وحصى الكلى والمرارة – Renal and Gallbladder Stones (كرر للأهمية)

تتكوّن الحصوات نتيجة تراكم الأملاح والمعادن مثل أوكسالات الكالسيوم، حمض اليوريك، أو الكوليسترول في الكلى أو المرارة. تُستخدم الأعشاب الطبية لتفتيت الحصوات الصغيرة، تحفيز إدرار البول أو الصفراء، وتقليل الالتهاب، مع ضرورة مراقبة وظائف الكلى والمرارة وتجنب الإفراط في الاستخدام.

تركيبة أخرى من الأعشاب الفعالة في علاج الحصوات والأملاح (الكلى):

البقدونس

مدر قوي للبول، يُساعد على زيادة حجم البول وتقليل تركيز الكالسيوم، مما يُقلل من خطر تكوّن الحصوات. يُستخدم مغليًا بمعدل كوب إلى كوبين يوميًا. مناسب لحصى الكلى، ويُمنع في الحمل وحالات القصور الكلوي المتقدم.

الهندباء البرية

تُحفز إدرار البول وتحسين وظائف الكلى، وتحتوي على فيتامينات A وC وB، بالإضافة إلى الحديد والبوتاسيوم. تغلى الأوراق ويُشرب كوب يوميًا. مناسبة لحصى الكلى والمرارة، ويُمنع استخدامها في الحمل.

الريحان

يحتوي على حمض الخليك الذي يُساعد على إذابة الحصوات الصغيرة، ويُستخدم طازجًا أو كمغلي. يُشرب مرتين يوميًا. مناسب لحصى الكلى، ويُفضل الاعتدال في الاستخدام.

الكركديه

يُساعد على زيادة طرح حمض اليوريك وتقليل خطر تكوّن الحصوات، ويُستخدم كمشروب بارد أو مغلي. يُشرب كوب إلى كوبين يوميًا. مناسب لحصى حمض اليوريك، ويُمنع في حالات الضغط المنخفض.

القرّاص

يُحفز تدفق الماء عبر الكلى والمثانة، ويُقلل من تراكم المواد المكونة للحصوات. يُغلى ويُشرب مرتين يوميًا. مناسب لحصى الكلى، ويُمنع في الحمل.

ذيل الحصان

مدر للبول ومضاد للبكتيريا، يُساعد على إخراج الحصوات الصغيرة. يُغلى ويُشرب كوب إلى كوبين يوميًا. يُمنع في الحمل والرضاعة والأطفال.

القطبة:

تفتت الحصوات وتعالج التهاب المسالك البولية وتدر البول

شعر الذرة

يُستخدم لتقليل الالتهاب وتحفيز إدرار البول، ويُغلى ويُشرب مرتين يوميًا. مناسب لحصى المثانة والكلى، ويُمنع في الحمل.

خل التفاح

يحتوي على حمض الستريك الذي يُساعد على إذابة أملاح الكالسيوم. يُستخدم مخففًا في الماء، بمعدل ملعقة صغيرة مرتين يوميًا. مناسب لحصى الكلى، ويُمنع في حالات قرحة المعدة.

عصير الليمون

غني بالسترات التي تمنع تكوّن حصى الكالسيوم، ويُشرب طازجًا بدون سكر. يُستخدم كوب يوميًا. مناسب لجميع الفئات، ويُفضل الاعتدال لتجنب الحموضة.

حبّة البركة (Nigella sativa)

أظهرت دراسات أنها تقلل من تكوّن حصى أوكسالات الكالسيوم، وتُستخدم كمستخلص أو مغلي البذور. يُفضل استخدامها تحت إشراف طبي.

عشبة سامبونج (Sambong)

تُستخدم في الفلبين والهند لتقليل حجم الكريستالات الكلوية ومنع تكوّن الحصوات. تُستخدم كمغلي أو مستخلص. مناسبة للحالات المبكرة.

زهرة الكوبية (Hydrangea)

تحتوي على مضادات أكسدة تُساعد على حماية الكلى من التلف، وتُستخدم كمستخلص أو مغلي. مناسبة للحماية الوقائية.

الفئات الخاصة:

- حصى الكلى (أوكسالات الكالسيوم، حمض اليوريك): يُفضل البقدونس، الكركديه، القرّاص، والريحان.
- حصى المرارة (كوليسترولية): يُفضل الهندباء، خل التفاح، والليمون.
- النساء الحوامل: يمنع استخدام البقدونس، القرّاص، وذيل الحصان، ويُفضل الليمون بجرعات خفيفة.

- الأطفال: يُفضل شعر الذرة والليمون، ويُمنع ذيل الحصان وخل التفاح.

- كبار السن: يُفضل البقدونس، الكركديه، والهندباء، مع مراقبة ضغط الدم ووظائف الكلى.

للمزيد من التفاصيل، مراجعة:

- ويب طب – علاج أملاح الكلى بالأعشاب

- موضوع – تفتيت حصى الكلى بالأعشاب

الإمساك – Constipation

يُعد الإمساك من أكثر اضطرابات الجهاز الهضمي شيوعًا، ويحدث نتيجة بطء حركة الأمعاء أو نقص السوائل والألياف. تُستخدم الأعشاب الطبية لتحفيز التقلصات المعوية، ترطيب البراز، وتسهيل الإخراج.

الأعشاب الفعالة في علاج الإمساك:

السنا (Cassia spp.)

تُعد من أقوى الملينات الطبيعية، وتحتوي على مركبات السيناويد التي تُحفز حركة القولون. تُستخدم الأوراق أو القرون كمغلي، ويُشرب مرة واحدة مساءً. يُمنع استخدامها للأطفال دون **10** سنوات، والحوامل، ومرضى القولون المزمن.

بذور الكتان (Linum usitatissimum)

غنية بالألياف والمخاط النباتي، وتُساعد على ترطيب البراز وتسهيل مروره. تُنقع ملعقة صغيرة في ماء دافئ وتُشرب صباحًا. مناسبة لجميع الفئات، ويُمنع استخدامها في حالات الانسداد المعوي.

البرقوق المجفف

يحتوي على السوربيتول والألياف، ويُستخدم منقوعًا أو مطبوخًا. يُؤخذ **3–5** حبات يوميًا. مناسب للأطفال وكبار السن.

الهندباء البرية

تُحفز إفراز العصارة الصفراوية وتُساعد على تحريك الأمعاء. تُغلى الأوراق ويُشرب كوب صباحًا. يُمنع استخدامها في الحمل.

الكمون

يُحفز الهضم ويُقلل التقلصات، ويُستخدم مغليًا بعد الطعام. مناسب للإمساك المرتبط بعسر الهضم.

الزنجبيل

يُنشط حركة الأمعاء ويُستخدم مغليًا بمعدل كوب صباحًا. يُمنع في حالات قرحة المعدة.

النعناع

يُرخي العضلات الملساء ويُساعد على إخراج الغازات، ويُستخدم كمغلي بعد الوجبات. يُمنع في حالات الارتجاع المعدي.

الصبار (Aloe vera)

يُستخدم لعلاج الإمساك المزمن، ويُحفز حركة القولون. يُستخدم كمستخلص بجرعات محددة. يُمنع في الحمل والرضاعة.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل البرقوق والبابونج، ويُمنع السنا والصبار.

- الحوامل: يُمنع السنا، الهندباء، والصبار، ويُفضل الكمون والنعناع بجرعات خفيفة.

- كبار السن: يُفضل بذور الكتان، البرقوق، والكمون، مع مراقبة الترطيب.

الإسهال – Diarrhea

يُعرف الإسهال بخروج البراز بشكل مائي متكرر، وقد يكون حادًا أو مزمنًا. تُستخدم الأعشاب الطبية لتقليل حركة الأمعاء، امتصاص السوائل الزائدة، ومقاومة الميكروبات المسببة.

الأعشاب الفعالة في علاج الإسهال:

الخروب (Ceratonia siliqua)

يحتوي على التانينات التي تُقلل الإفرازات المعوية. يُستخدم مسحوق القرون كمغلي، ويُشرب مرتين يوميًا. مناسب للأطفال والبالغين.

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُقلل التقلصات ويُقاوم العدوى المعوية. يُستخدم مغليًا بمعدل كوب صباحًا ومساءً. يُمنع في حالات القرحة النشطة.

الكمون (Cuminum cyminum)

يُساعد على تهدئة الأمعاء ومقاومة التقلصات. يُستخدم مغليًا بعد الطعام. مناسب لجميع الفئات.

القرفة (Cinnamomum verum)

تُقلل حركة الأمعاء وتُقاوم البكتيريا. تُستخدم مغليًا بمعدل كوب صباحًا. يُمنع استخدامها في الحمل بجرعات عالية.

الشاي الأسود

غني بالتانينات، ويُستخدم كمغلي مركز لعلاج الإسهال الحاد. يُشرب كوبًا بعد كل وجبة. يُمنع في حالات الإمساك المزمن.

البلوط (Quercus spp).

يُستخدم مغلي القشور لعلاج الإسهال المزمن. يحتوي على التانينات القابضة. يُمنع استخدامه للأطفال والحوامل.

الريحان (Ocimum basilicum)

يُهدئ الأمعاء ويُقاوم العدوى. يُستخدم مغليًا بمعدل كوب صباحًا ومساءً. مناسب للإسهال الناتج عن التسمم الغذائي.

الرمان (Punica granatum)

قشور الرمان تُستخدم كمغلي لعلاج الإسهال المزمن. تحتوي على مركبات قابضة ومضادة للبكتيريا. يُمنع استخدامها لفترات طويلة.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل الخروب، الشاي الخفيف، والبابونج.
- الحوامل: يُمنع القرفة والبلوط، ويُفضل الكمون والزنجبيل بجرعات خفيفة.
- كبار السن: يُفضل الرمان، الكمون، والزنجبيل، مع مراقبة الترطيب.

الحموضة المعوية – Acid Reflux / Heartburn

تنتج الحموضة عن ارتجاع حمض المعدة إلى المريء، مسببة شعورًا بالحرقان. تُستخدم الأعشاب لتقليل إفراز الحمض، تهدئة الغشاء المخاطي، وتحسين الهضم.

الأعشاب الفعالة في علاج الحموضة:

العرقسوس (Glycyrrhiza glabra)

يحمي الغشاء المخاطي ويُقلل الالتهاب. يُستخدم مغلي الجذور بمعدل كوب صباحًا. يُمنع في حالات ارتفاع ضغط الدم.

البابونج (Matricaria chamomilla)

يُهدئ المعدة ويُقلل التقلصات. يُستخدم مغليًا بعد الوجبات. مناسب لجميع الفئات.

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُساعد على تنظيم حركة المعدة ويُقلل الغثيان. يُستخدم مغليًا بجرعات خفيفة. يُمنع في حالات القرحة النشطة.

الشمر (Foeniculum vulgare)

يُقلل الغازات ويُهدئ المعدة. يُستخدم مغليًا بعد الطعام. مناسب للحموضة المرتبطة بالانتفاخ.

الريحان (Ocimum basilicum)

يُقلل التهيج ويُهدئ المعدة. يُستخدم مغليًا بمعدل كوب مساءً. مناسب للحموضة الخفيفة.

الكراوية (Carum carvi)

تُساعد على تقليل التقلصات وتحسين الهضم. تُستخدم مغليًا بعد الوجبات. مناسبة للحموضة الناتجة عن عسر الهضم.

الصبار (Aloe vera)

يُستخدم مستخلصه لتقليل الالتهاب وتهدئة المريء. يُؤخذ بجرعات محددة. يُمنع في الحمل والرضاعة.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل البابونج والكراوية بجرعات خفيفة.
- الحوامل: يُمنع الصبار والعرقسوس، ويُفضل الشمر والبابونج.
- كبار السن: يُفضل الزنجبيل، الشمر، والبابونج، مع مراقبة ضغط الدم.

السعال – Cough

يُعد السعال من الأعراض التنفسية الشائعة، ويُصنف إلى جاف أو مصحوب ببلغم. تُستخدم الأعشاب لتوسيع الشعب الهوائية، تهدئة الحلق، وطرد البلغم.

الأعشاب الفعالة في علاج السعال:

الزعتر (Thymus vulgaris)

يُستخدم كمضاد للميكروبات وطارد للبلغم. يُغلى ويُشرب مرتين يوميًا. مناسب للسعال المصحوب ببلغم.

العرقسوس (Glycyrrhiza glabra)

يُهدئ الحلق ويُقلل الالتهاب. يُستخدم مغليًا بمعدل كوب صباحًا ومساءً. يُمنع في حالات ارتفاع ضغط الدم.

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُنشط الدورة الدموية ويُقلل التهيج. يُستخدم مغليًا مع العسل. مناسب للسعال الجاف.

الورد الجوري

يُستخدم مغلي بتلاته لتهدئة الحلق. يُشرب كوبًا مساءً. مناسب للأطفال والبالغين.

اللبان الذكر (Boswellia spp.)

يُستخدم كمضاد للالتهاب وموسع للشعب الهوائية. يُغلى ويُشرب صباحًا. يُمنع في الحمل.

الخطمي (Althaea officinalis)

غني بالمخاط النباتي، ويُهدئ السعال الجاف. يُستخدم مغليًا بمعدل كوب صباحًا ومساءً.

النعناع (Mentha spp.)

يُرخي العضلات ويُسهل التنفس. يُستخدم مغلياً أو استنشاقاً. مناسب للسعال المصحوب بضيق تنفس.

البصل والعسل

يُستخدم منقوع شرائح البصل في العسل كمهدئ للسعال. يُؤخذ ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً.

الفئات الخاصة

- الأطفال: يُفضل الورد الجوري، البابونج، والبصل بالعسل.
- الحوامل: يُمنع اللبان الذكر والعرقسوس، ويُفضل الزعتر والزنجبيل بجرعات خفيفة.
- كبار السن: يُفضل الخطمي، الزنجبيل، والنعناع، مع مراقبة ضغط الدم.

التهاب الحلق – Sore Throat

ينتج التهاب الحلق عن عدوى فيروسية أو بكتيرية، أو تهيج ميكانيكي. تُستخدم الأعشاب لتقليل الالتهاب، تطهير الحلق، وتسكين الألم.

الأعشاب الفعالة في علاج التهاب الحلق

الغرغرة بمغلي الميرمية (Salvia officinalis)

تُعد مضادًا قويًا للبكتيريا والفيروسات، وتُستخدم كمغلي للغرغرة مرتين يوميًا. يُمنع استخدامها في الحمل.

البابونج (Matricaria chamomilla)

يُهدئ الالتهاب ويُستخدم كمغلي للشرب أو للغرغرة. مناسب لجميع الفئات.

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُنشط المناعة ويُقلل التهيج. يُستخدم مغليًا مع العسل. يُمنع في حالات القرحة النشطة.

العرقسوس (Glycyrrhiza glabra)

يُساعد على ترطيب الحلق وتقليل الالتهاب. يُستخدم مغليًا أو كمستحلب. يُمنع في حالات ارتفاع ضغط الدم.

الورد الجوري

يُستخدم مغلي بتلاته لتلطيف الحلق. يُشرب كوبًا مساءً أو يُستخدم للغرغرة. مناسب للأطفال والبالغين.

الخل الطبيعي (مثل خل التفاح)

يُستخدم مخففًا للغرغرة كمطهر. يُخلط ملعقة صغيرة في كوب ماء دافئ. يُمنع في حالات التهيج الشديد.

الكركم (Curcuma longa)

يُستخدم كمضاد للالتهاب، ويُخلط مع الماء الدافئ للغرغرة أو يُشرب مع الحليب. مناسب للحالات المزمنة.

النعناع (Mentha spp.)

يُهدئ الحلق ويُستخدم كمغلي أو استنشاق. مناسب لالتهاب الحلق المصحوب بانسداد الأنف.

الفئات الخاصة

- الأطفال: يُفضل الورد الجوري، البابونج، والغرغرة بالماء والملح.
- الحوامل: يُمنع الميرمية والعرقسوس، ويُفضل الزنجبيل والبابونج بجرعات خفيفة.
- كبار السن: يُفضل الكركم، الزنجبيل، والبابونج، مع مراقبة ضغط الدم.

التهاب اللوزتين – Tonsillitis

يحدث التهاب اللوزتين نتيجة عدوى فيروسية أو بكتيرية، ويُصاحبه ألم في الحلق، صعوبة في البلع، وارتفاع الحرارة. تُستخدم الأعشاب لتقليل الالتهاب، تطهير اللوزتين، وتحفيز المناعة.

الأعشاب الفعالة في علاج التهاب اللوزتين

المريمية (Salvia officinalis)

تُستخدم كمضاد للبكتيريا والفيروسات. تُحضّر كمغلي للغرغرة مرتين يوميًا. يُمنع استخدامها في الحمل.

البابونج (Matricaria chamomilla)

يُهدئ الالتهاب ويُستخدم كمغلي للشرب أو للغرغرة. مناسب لجميع الفئات.

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُنشط المناعة ويُقلل التهيج. يُستخدم مغليًا مع العسل. يُمنع في حالات القرحة النشطة.

العرقسوس (Glycyrrhiza glabra)

يُساعد على ترطيب الحلق وتقليل الالتهاب. يُستخدم مغليًا أو مستحلبًا. يُمنع في حالات ارتفاع ضغط الدم.

الكركم (Curcuma longa)

يُستخدم كمضاد للالتهاب، ويُخلط مع الماء الدافئ للغرغرة أو يُشرب مع الحليب. مناسب للحالات المزمنة.

الخل الطبيعي (مثل خل التفاح)

يُستخدم مخففًا للغرغرة كمطهر. يُخلط ملعقة صغيرة في كوب ماء دافئ. يُمنع في حالات التهيج الشديد.

الثوم (Allium sativum)

يُستخدم كمضاد حيوي طبيعي. يُؤكل نيئًا أو يُخلط مع العسل. يُمنع في حالات اضطراب المعدة.

الورد الجوري

يُستخدم مغلي بتلاته لتلطيف الحلق واللوزتين. يُشرب كوبًا مساءً أو يُستخدم للغرغرة.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل الورد الجوري، البابونج، والغرغرة بالماء والملح.
- الحوامل: يُمنع الميرمية والعرقسوس، ويُفضل الزنجبيل والبابونج بجرعات خفيفة.
- كبار السن: يُفضل الكركم، الزنجبيل، والثوم، مع مراقبة ضغط الدم والجهاز الهضمي.

العلاج الشعبي لالتهاب وتضخم اللوزتين باستخدام الشيح، الشاي الأخضر، وعصير الليمون. وهو يُقدَّم كعلاج غرغرة موضعي يُستخدم أربع مرات متتالية حتى انتهاء المحلول، ويُعاد عند الحاجة.

الإنفلونزا – Influenza

الإنفلونزا عدوى فيروسية حادة تُصيب الجهاز التنفسي، وتُسبب حمى، صداع، آلام عضلية، وسعال. تُستخدم الأعشاب لتقوية المناعة، تخفيف الأعراض، ومقاومة الفيروسات.

الأعشاب الفعالة في علاج الإنفلونزا:

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُنشط المناعة ويُقلل الالتهاب. يُستخدم مغلياً مع العسل والليمون. يُمنع في حالات القرحة النشطة.

الثوم (Allium sativum)

يُستخدم كمضاد فيروسي ومقوٍ للمناعة. يُؤكل نيئاً أو يُخلط مع العسل. يُمنع في حالات اضطراب المعدة.

البابونج (Matricaria chamomilla)

يُهدئ الجسم ويُقلل التهيج. يُستخدم مغلياً بمعدل كوب صباحاً ومساءً. مناسب لجميع الفئات.

القرفة (Cinnamomum verum)

تُستخدم كمضاد للفيروسات، وتُغلى مع الزنجبيل والعسل. يُمنع استخدامها في الحمل بجرعات عالية.

الكركم (Curcuma longa)

يُستخدم كمضاد للالتهاب، ويُخلط مع الحليب أو الماء الدافئ. يُساعد على تقليل آلام الجسم.

النعناع (Mentha spp.)

يُساعد على فتح المجاري التنفسية ويُستخدم كمغلي أو استنشاق. مناسب للإنفلونزا المصحوبة باحتقان.

الليمون (Citrus limon)

غني بفيتامين C، ويُستخدم عصيره مع الماء الدافئ والعسل. يُساعد على تقوية المناعة.

الزعتر (Thymus vulgaris)

يُستخدم كمضاد للميكروبات وطارد للبلغم. يُغلى ويُشرب مرتين يومياً. مناسب للسعال المصاحب للإنفلونزا.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل البابونج، الليمون، والنعناع بجرعات خفيفة.
- الحوامل: يُمنع القرفة، ويُفضل الزنجبيل والبابونج بجرعات معتدلة.
- كبار السن: يُفضل الثوم، الكركم، والزنجبيل، مع مراقبة ضغط الدم والجهاز الهضمي.

الربو – Asthma

الربو مرض تنفسي مزمن يُسبب ضيقًا في التنفس، صفيرًا، وسعالًا متكررًا. تُستخدم الأعشاب لتوسيع الشعب الهوائية، تقليل الالتهاب، وتهدئة الجهاز التنفسي.

الأعشاب الفعالة في علاج الربو:

اللبان الذكر (Boswellia serrata)

يُستخدم كمضاد للالتهاب وموسع للشعب الهوائية. يُغلى ويُشرب صباحًا. يمنع في الحمل.

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُقلل التقلصات ويُساعد على فتح المجاري التنفسية. يُستخدم مغليًا مع العسل. يمُنع في حالات القرحة النشطة.

النعناع (Mentha spp.)

يُرخي العضلات الملساء ويُساعد على التنفس. يُستخدم مغليًا أو استنشاقًا. مناسب لنوبات الربو الخفيفة.

الشمر (Foeniculum vulgare)

يُساعد على تهدئة التقلصات ويُستخدم مغليًا بعد الطعام. مناسب للربو المرتبط بعسر الهضم.

الزعتر (Thymus vulgaris)

يُستخدم كموسع للشعب الهوائية وطارد للبلغم. يُغلى ويُشرب مرتين يوميًا. مناسب للربو المصحوب بسعال.

الكركم (Curcuma longa)

يُستخدم كمضاد للالتهاب، ويُخلط مع الحليب أو الماء الدافئ. يُساعد على تقليل التهيج التنفسي.

العرقسوس (Glycyrrhiza glabra)

يُهدئ الشعب الهوائية ويُقلل الالتهاب. يُستخدم مغليًا بمعدل كوب صباحًا. يُمنع في حالات ارتفاع ضغط الدم.

الورد الجوري

يُستخدم مغلي بتلاته لتلطيف الجهاز التنفسي. يُشرب كوبًا مساءً. مناسب للأطفال والبالغين.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل الورد الجوري، الزعتر، والبابونج بجرعات خفيفة.
- الحوامل: يُمنع اللبان الذكر والعرقسوس، ويُفضل الزنجبيل والشمر بجرعات معتدلة.
- كبار السن: يُفضل الكركم، الزنجبيل، والنعناع، مع مراقبة ضغط الدم والجهاز الهضمي.

التهاب الجيوب الأنفية – Sinusitis

يُعد التهاب الجيوب الأنفية من الحالات الشائعة الناتجة عن عدوى أو تحسس، ويُسبب صداعًا، احتقانًا، وألمًا في الوجه. تُستخدم الأعشاب لتقليل الالتهاب، فتح المجاري التنفسية، ومقاومة العدوى.

الأعشاب الفعالة في علاج التهاب الجيوب الأنفية:

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُقلل الالتهاب ويُنشط الدورة الدموية. يُستخدم مغليًا مع العسل. يُمنع في حالات القرحة النشطة.

النعناع (Mentha spp.)

يُساعد على فتح المجاري التنفسية ويُستخدم كمغلي أو استنشاق. مناسب لجميع الفئات.

الكافور (Camphora)

يُستخدم في بخار الماء للاستنشاق، ويُساعد على تخفيف الاحتقان. يُمنع استخدامه للأطفال دون 5 سنوات.

البابونج (Matricaria chamomilla)

يُستخدم كمضاد للالتهاب ومهدئ، ويُستعمل كمغلي أو استنشاق. مناسب للأطفال والبالغين.

الزعتر (Thymus vulgaris)

يُستخدم كمضاد للميكروبات وموسع للشعب الهوائية. يُغلى ويُشرب مرتين يوميًا. مناسب للجيوب المصحوبة بسعال.

الكركم (Curcuma longa)

يُستخدم كمضاد للالتهاب، ويُخلط مع الماء الدافئ أو الحليب. يُساعد على تقليل الاحتقان.

الخل الطبيعي (مثل خل التفاح)

يُستخدم مخففًا للاستنشاق أو الغرغرة. يُخلط ملعقة صغيرة في ماء دافئ. يُمنع في حالات التهيج الشديد.

الثوم (Allium sativum)

يُستخدم كمضاد حيوي طبيعي. يُؤكل نيئًا أو يُخلط مع العسل. يُمنع في حالات اضطراب المعدة.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل البابونج، الزنجبيل، والنعناع بجرعات خفيفة.
- الحوامل: يُمنع الكافور والخل، ويُفضل الزنجبيل والبابونج بجرعات معتدلة.
- كبار السن: يُفضل الكركم، الثوم، والزعتر، مع مراقبة ضغط الدم والجهاز الهضمي.

السعال الديكي – Pertussis

السعال الديكي عدوى بكتيرية تُسبب نوبات سعال شديدة متكررة، وغالبًا ما تُصيب الأطفال. تُستخدم الأعشاب لتخفيف التهيج، تهدئة السعال، وتقوية المناعة.

الأعشاب الفعالة في علاج السعال الديكي:

الزعتر (Thymus vulgaris)

يُستخدم كمضاد للبكتيريا وطارد للبلغم. يُغلى ويُشرب مرتين يوميًا. مناسب لجميع الفئات.

العرقسوس (Glycyrrhiza glabra)

يُهدئ الحلق ويُقلل الالتهاب. يُستخدم مغليًا أو مستحلبًا. يُمنع في حالات ارتفاع ضغط الدم.

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُنشط المناعة ويُقلل التقلصات. يُستخدم مغليًا مع العسل. يُمنع في حالات القرحة النشطة.

الورد الجوري

يُستخدم مغلي بتلاته لتلطيف الحلق. يُشرب كوبًا مساءً. مناسب للأطفال والبالغين.

الخطمي (Althaea officinalis)

غني بالمخاط النباتي، ويُهدئ السعال الجاف. يُستخدم مغليًا بمعدل كوب صباحًا ومساءً.

البصل والعسل

يُستخدم منقوع شرائح البصل في العسل كمهدئ للسعال. يُؤخذ ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً.

اللبان الذكر (Boswellia spp.)

يُستخدم كمضاد للالتهاب وموسع للشعب الهوائية. يُغلى ويُشرب صباحًا. يُمنع في الحمل.

الكركم (Curcuma longa)

يُستخدم كمضاد للالتهاب، ويُخلط مع الحليب أو الماء الدافئ. يُساعد على تقليل التهيج التنفسي.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل الورد الجوري، الخطمي، والبصل بالعسل.
- الحوامل: يُمنع اللبان الذكر والعرقسوس، ويُفضل الزنجبيل والزعتر بجرعات خفيفة.
- كبار السن: يُفضل الكركم، الزنجبيل، والزعتر، مع مراقبة ضغط الدم والجهاز الهضمي.

الديدان المعوية – Intestinal Worms

الديدان المعوية هي طفيليات تصيب الجهاز الهضمي، مثل الإسكارس، الدودة الدبوسية، والدودة الشريطية.

تُستخدم الأعشاب لطرد الطفيليات، تطهير الأمعاء، وتقوية المناعة.

الأعشاب الفعالة في علاج الديدان:

الثوم (Allium sativum)

يُستخدم كمضاد طفيلي قوي. يُؤكل نيئًا صباحًا على الريق، أو يُخلط مع الحليب. يُمنع في حالات اضطراب المعدة.

القرنفل (Syzygium aromaticum)

يُقتل بيض الديدان ويُستخدم مغليًا أو مطحونًا مع العسل. يُؤخذ صباحًا ومساءً لمدة 3 أيام.

بذور اليقطين (Cucurbita pepo)

فعالة ضد الدودة الشريطية. تُؤكل مطحونة مع العسل صباحًا على الريق، ثم يُؤخذ مُلين بعد ساعة.

الشيح (Artemisia absinthium)

يُستخدم لطرد الإسكارس والدودة الدبوسية. يُغلى ويُشرب صباحًا لمدة 5 أيام. يُمنع في الحمل والأطفال دون 10 سنوات.

الكمون (Cuminum cyminum)

يُساعد على تهدئة الأمعاء بعد طرد الديدان. يُستخدم مغليًا بعد الطعام. مناسب لجميع الفئات.

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُنشط الهضم ويُساعد على تطهير الأمعاء. يُستخدم مغليًا مع العسل. يُمنع في حالات القرحة النشطة.

الرمان (Punica granatum)

قشور الرمان تُستخدم كمغلي لطرد الديدان الشريطية. يُشرب صباحًا على الريق. يُمنع الاستخدام المفرط.

النعناع (Mentha spp.)

يُهدئ التقلصات ويُستخدم كمغلي بعد العلاج الطارد. مناسب للأطفال والبالغين.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل بذور اليقطين، النعناع، والثوم بجرعات خفيفة.
- الحوامل: يُمنع الشيح والرمان، ويُفضل الكمون والثوم بمتابعة طبية.
- كبار السن: يُفضل الزنجبيل، القرنفل، والكمون، مع مراقبة الجهاز الهضمي والكلى.

التهاب اللثة – Gingivitis

التهاب اللثة حالة شائعة ناتجة عن تراكم البكتيريا في الفم، ويُسبب احمرارًا، تورمًا، ونزيفًا عند تنظيف الأسنان. تُستخدم الأعشاب لتطهير الفم، تقليل الالتهاب، وتعزيز صحة اللثة.

الأعشاب الفعالة في علاج التهاب اللثة:

المريمية (Salvia officinalis)

تُستخدم كمضاد للبكتيريا ومطهّر للفم. يُحضّر مغليها للغرغرة مرتين يوميًا. يُمنع استخدامها في الحمل.

القرنفل (Syzygium aromaticum)

يُستخدم كمضاد للميكروبات ومسكن موضعي. يُغلى ويُستخدم للغرغرة، أو يُوضع زيته مباشرة على اللثة.

البابونج (Matricaria chamomilla)

يُهدئ الالتهاب ويُستخدم كمغلي للغرغرة أو كمضمضة. مناسب لجميع الفئات.

النعناع (Mentha spp.)

يُستخدم كمطهر ومنعش للفم. يُغلى ويُستخدم كمضمضة بعد تنظيف الأسنان.

الكركم (Curcuma longa)

يُستخدم كمضاد للالتهاب، ويُخلط مع الماء أو زيت جوز الهند لتدليك اللثة. يُمنع في حالات التحسس.

الصبار (Aloe vera)

يُستخدم جلّه موضعياً لتقليل الالتهاب وتسريع التئام الأنسجة. يُمنع في الحمل والرضاعة بجرعات فموية.

الخل الطبيعي (مثل خل التفاح)

يُستخدم مخففًا كمضمضة مطهرة. يُخلط ملعقة صغيرة في كوب ماء دافئ. يُمنع في حالات التهيج الشديد.

الشاي الأخضر (Camellia sinensis)

يُستخدم كمضاد أكسدة ومضاد للبكتيريا. يُغلى ويُستخدم كمضمضة أو يُشرب بدون سكر.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل البابونج، النعناع، والشاي الأخضر بجرعات خفيفة.
- الحوامل: يُمنع الميرمية والصبار، ويُفضل البابونج والكركم بمتابعة طبية.
- كبار السن: يُفضل القرنفل، الكركم، والشاي الأخضر، مع مراقبة حساسية الفم والضغط.

الأميبيا المعوية – Amoebiasis

الأميبيا مرض طفيلي ناتج عن الإصابة بـ Entamoeba histolytica، ويُسبب إسهالًا مخاطيًا، تقلصات، وأحيانًا نزيفًا معويًا. تُستخدم الأعشاب لتطهير الأمعاء، مقاومة الطفيليات، وتقليل الالتهاب.

الأعشاب الفعالة في علاج الأميبيا:

الثوم (Allium sativum)

يُستخدم كمضاد طفيلي ومضاد بكتيري. يُؤكل نيئًا صباحًا أو يُخلط مع الحليب. يُمنع في حالات اضطراب المعدة.

الشيح (Artemisia absinthium)

فعّال ضد الطفيليات المعوية. يُغلى ويُشرب صباحًا لمدة 5 أيام. يُمنع في الحمل والأطفال دون 10 سنوات.

القرنفل (Syzygium aromaticum)

يُساعد على قتل الطفيليات وبيضها. يُستخدم مغليًا أو مطحونًا مع العسل. يُؤخذ صباحًا ومساءً.

الرمان (Punica granatum)

قشور الرمان تُستخدم كمغلي لتطهير الأمعاء. يُشرب صباحًا على الريق. يُمنع الاستخدام المفرط.

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُنشط الهضم ويُساعد على طرد الطفيليات. يُستخدم مغلياً مع العسل. يُمنع في حالات القرحة النشطة.

النعناع (Mentha spp.)

يُهدئ التقلصات ويُستخدم كمغلي بعد العلاج الطارد. مناسب للأطفال والبالغين.

الكركم (Curcuma longa)

يُستخدم كمضاد للالتهاب ومُطهر معوي. يُخلط مع الماء الدافئ أو الحليب. يُساعد على تقليل التهيج المعوي.

البابونج (Matricaria chamomilla)

يُهدئ الأمعاء ويُقلل التقلصات. يُستخدم مغلياً بعد الوجبات. مناسب لجميع الفئات.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل البابونج، النعناع، والثوم بجرعات خفيفة.
- الحوامل: يُمنع الشيح والرمان، ويُفضل الزنجبيل والكركم بمتابعة طبية.
- كبار السن: يُفضل الزنجبيل، القرنفل، والكركم، مع مراقبة الجهاز الهضمي والكلى.

برودة الأطراف – Cold Extremities

برودة الأطراف حالة شائعة ناتجة عن ضعف الدورة الدموية، انخفاض حرارة الجسم، أو اضطرابات عصبية وهرمونية. تُستخدم الأعشاب لتحفيز تدفق الدم، تدفئة الجسم، وتحسين التروية الطرفية.

الأعشاب الفعالة في علاج برودة الأطراف:

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُنشط الدورة الدموية ويُدفئ الجسم. يُستخدم مغليًا مع العسل، أو يُضاف إلى الطعام. يُمنع في حالات القرحة النشطة.

القرفة (Cinnamomum verum)

تُحفز تدفق الدم وتُستخدم مغليًا أو مع الحليب. يُمنع استخدامها بجرعات عالية في الحمل.

القرنفل (Syzygium aromaticum)

يُساعد على تنشيط الدورة الطرفية ويُستخدم مغليًا أو زيته لتدليك الأطراف. يُمنع استخدامه المركز على الجلد الحساس.

الكركم (Curcuma longa)

يُستخدم كمضاد للالتهاب ومحفز للدورة الدموية. يُخلط مع الحليب أو يُستخدم كمغلي.

الروزماري (Rosmarinus officinalis)

يُستخدم لتحسين التروية العصبية والدموية. يُغلى ويُشرب، أو يُستخدم زيته لتدليك الأطراف. يُمنع في الحمل.

الفلفل الحار (Capsicum spp.)

يُستخدم موضعياً لتحفيز تدفق الدم عبر الكريمات أو الزيوت. يُمنع استخدامه على الجلد المتشقق أو الحساس.

اللافندر (Lavandula spp.)

يُستخدم كمهدئ عصبي ومُحسن للدورة الدموية. يُشرب مغلياً أو يُستخدم زيته موضعياً.

الجنكة بيلوبا (Ginkgo biloba)

تُستخدم لتحسين الدورة الدموية الطرفية. تؤخذ كمستخلص بجرعات محددة. يُمنع استخدامها مع مميعات الدم.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل الزنجبيل، القرفة، واللافندر بجرعات خفيفة.
- الحوامل: يُمنع الروزماري والجنكة، ويُفضل الزنجبيل والقرفة بمتابعة طبية.
- كبار السن: يُفضل الكركم، الجنكة، والزنجبيل، مع مراقبة ضغط الدم وسيولة الدم.

التهاب فروة الرأس والورمات الجلدية – Scalp Inflammation & Skin Nodules

تشمل هذه الحالات: التهاب بصيلات الشعر، الحكة، القشور، والورمات الجلدية غير السرطانية مثل الأكياس الدهنية. تُستخدم الأعشاب لتقليل الالتهاب، تطهير الجلد، وتحفيز التئام الأنسجة.

الأعشاب الفعالة في علاج التهاب فروة الرأس:

الصبار (Aloe vera)

يُستخدم جلّه موضعياً لتهدئة الالتهاب وترطيب الجلد. يُمنع استخدامه على الجروح المفتوحة أو في الحمل بجرعات فموية.

البابونج (Matricaria chamomilla)

يُستخدم كمضاد للالتهاب ومهدئ. يُحضّر مغلي ويُستخدم كغسول لفروة الرأس. مناسب لجميع الفئات.

اللافندر (Lavandula spp.)

يُستخدم زيته لتقليل الحكة والالتهاب. يُخفف بزيت ناقل ويُدلك به فروة الرأس. يُمنع استخدامه المركز على الجلد الحساس.

إكليل الجبل (Rosmarinus officinalis)

يُحفز الدورة الدموية ويُستخدم مغلياً كغسول أو زيته لتدليك فروة الرأس. يُمنع في الحمل.

الكركم (Curcuma longa)

يُستخدم كمضاد للالتهاب ومطهر. يُخلط مع زيت جوز الهند ويوضع موضعياً على الورمات أو المناطق الملتهبة.

الثوم (Allium sativum)

يُستخدم كمضاد ميكروبي، ويُخلط مع زيت الزيتون ويوضع موضعياً على الورمات الجلدية. يُمنع على الجلد المتشقق أو الحساس.

زيت شجرة الشاي (Melaleuca alternifolia)

يُستخدم كمضاد للفطريات والبكتيريا. يُخفف بزيت ناقل ويُستخدم موضعياً. يُمنع استخدامه غير المخفف.

النعناع (Mentha spp).

يُهدئ الحكة ويُستخدم مغلياً كغسول أو زيته لتدليك فروة الرأس. مناسب للحالات المصحوبة بتهيج عصبي.

الفئات الخاصة:

- الأطفال: يُفضل البابونج، النعناع، والصبار بتركيزات خفيفة.

- الحوامل: يُمنع إكليل الجبل وزيت شجرة الشاي، ويُفضل البابونج والكركم بمتابعة طبية.

- كبار السن: يُفضل اللافندر، الكركم، والثوم، مع مراقبة حساسية الجلد والدورة الدموية.

تنظيم الأسرة وموانع الحمل الطبيعية – Natural Family Planning & Herbal Contraception

تنظيم الأسرة يشمل تأخير أو منع الحمل بطرق طبيعية، منها الأعشاب التي تؤثر على الخصوبة أو تمنع انغراس البويضة. تُستخدم بحذر وتحت إشراف مختص، نظراً لحساسيتها وتأثيرها الهرموني.

الأعشاب المستخدمة كموانع حمل طبيعية:

النيم (Azadirachta indica)

يُستخدم زيت النيم موضعيًا كمبيد للنطاف. يُمنع استخدامه داخليًا دون إشراف طبي.

البابايا غير الناضجة (Carica papaya)

تناولها يوميًا يُقلل الخصوبة لدى النساء والرجال. يُمنع استخدامها في الحمل.

الحنظل (Citrullus colocynthis)

يُستخدم تقليديًا لمنع الحمل، لكنه سام بجرعات عالية. يُمنع تمامًا دون إشراف طبي دقيق.

الشيح (Artemisia spp.)

يُستخدم لتأخير الانغراس، لكن يُمنع في الحمل وقد يُسبب اضطرابات هرمونية.

القرفة (Cinnamomum verum)

تُستخدم بجرعات عالية لتحفيز النزف وتأخير الانغراس. يُمنع استخدامها في الحمل أو اضطرابات الدورة.

الزنجبيل (Zingiber officinale)

بجرعات عالية، يُحفز تقلصات الرحم. يُستخدم تقليديًا لتأخير الحمل، ويُمنع في الحمل.

الصبار (Aloe vera)

يُستخدم داخليًا كمُسبب لانقباضات رحمية. يُمنع تمامًا في الحمل والرضاعة.

القطيفة (Calendula officinalis)

تُستخدم لتعديل الدورة، لكنها لا تُعد مانعًا مباشرًا. مناسبة لتنظيم الدورة فقط.

التحذيرات العلمية:

- لا تُعد هذه الأعشاب بديلًا آمنًا لوسائل منع الحمل الطبية المعتمدة.
- تأثيرها غير مضمون، وقد تُسبب اضطرابات هرمونية أو إجهاضًا غير مقصود.
- يجب استخدامها فقط في إطار بحث علمي أو إشراف مختص في طب الأعشاب الإنجابية.

الفئات الخاصة:

- النساء: يُمنع استخدام أي من هذه الأعشاب في الحمل أو الرضاعة دون إشراف طبي.
- الرجال: البابايا والنيم قد يؤثران على الخصوبة مؤقتًا.
- الأزواج: يُفضل الاعتماد على وسائل تنظيم الأسرة المعتمدة، مع استخدام الأعشاب فقط كمكملات تنظيمية للدورة أو الخصوبة.

العقم ومشاكل الإنجاب عند الجنسين - Infertility & Reproductive Challenges

العقم يُعرف بعدم القدرة على الإنجاب بعد سنة من العلاقة الزوجية المنتظمة دون موانع. تُستخدم الأعشاب لتحفيز الخصوبة، تنظيم الهرمونات، وتحسين جودة البويضات والحيوانات المنوية.

أولًا: أعشاب دعم الخصوبة لدى النساء:

الحلبة (Trigonella foenum-graecum)

تنظم الهرمونات الأنثوية وتُساعد على تنشيط المبايض. تُستخدم مغليًا أو مطحونة مع العسل. يُمنع استخدامها في الحمل.

المرمية (Salvia officinalis)

تُحفز الإباضة وتُنظم الدورة. تُستخدم مغليًا قبل التبويض فقط. يُمنع استخدامها في الحمل والرضاعة.

الشمر (Foeniculum vulgare)

يُساعد على تنظيم الدورة وتحفيز التبويض. يُستخدم مغليًا بعد الدورة مباشرة. يُمنع في الحمل.

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُنشط الدورة الدموية في الحوض ويُساعد على تنظيم الدورة. يُستخدم مغليًا مع العسل. يُمنع في الحمل بجرعات عالية.

القرفة (Cinnamomum verum)

تُساعد على تنشيط المبايض وتنظيم الدورة. تُستخدم مغليًا قبل التبويض. يُمنع استخدامها في الحمل.

القطيفة (Calendula officinalis)

تُستخدم لتعديل الدورة الشهرية وتحسين بطانة الرحم. مناسبة قبل التبويض.

ثانيًا: أعشاب دعم الخصوبة لدى الرجال:

الجينسنغ (Panax ginseng)

يُحفز إنتاج التستوستيرون ويُحسن جودة الحيوانات المنوية. يُستخدم كمستخلص أو مغلي. يُمنع في حالات ارتفاع الضغط.

الداميانا (Turnera diffusa)

تُستخدم لتحفيز الرغبة الجنسية وتحسين الأداء. تُؤخذ كمستخلص أو مغلي. يُمنع استخدامها المزمن.

الزنجبيل

يُحسن حركة الحيوانات المنوية ويُنشط الدورة الدموية. يُستخدم مغليًا أو مع العسل.

الثوم

يُستخدم كمضاد أكسدة ومُحسن للدورة الدموية التناسلية. يؤكل نيئًا أو يُخلط مع العسل.

الحبة السوداء (Nigella sativa)

تُستخدم لتحسين الخصوبة وجودة السائل المنوي. تؤخذ مطحونة مع العسل صباحًا.

الطَلْح (Acacia spp.)

يُستخدم تقليديًا في اليمن لتحسين القدرة الإنجابية. يُؤخذ مطحونًا أو منقوعًا.

الفئات الخاصة:

- النساء: يُمنع استخدام المرمية والقرفة والحلبة في الحمل، ويُفضل استخدامها فقط في النصف الأول من الدورة.
- الرجال: يُفضل مراقبة الضغط والكبد عند استخدام الجينسنغ والثوم.
- الأزواج: يُنصح باستخدام الأعشاب ضمن برنامج متكامل يشمل التغذية، الراحة النفسية، والمتابعة الطبية.

الأرق ومشاكل النوم – Insomnia & Sleep Disorders

الأرق يُعد من أكثر اضطرابات النوم شيوعًا، ويشمل صعوبة الدخول في النوم، الاستيقاظ المتكرر، أو النوم غير المريح. تُستخدم الأعشاب لتهدئة الجهاز العصبي، تنظيم الساعة البيولوجية، وتحفيز إفراز الميلاتونين الطبيعي.

أعشاب مهدئة ومحفزة للنوم

البابونج (Matricaria chamomilla)

مهدئ عام، يُساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر. يُستخدم مغليًا قبل النوم. آمن لجميع الفئات.

اللافندر (Lavandula angustifolia)

يُستخدم كمهدئ عطري ومغلي، يُخفف القلق ويُساعد على النوم العميق. يُمكن استخدامه كزيت عطري في الغرفة.

الناردين (Valeriana officinalis)

من أقوى الأعشاب المنومة، يُستخدم كمستخلص أو مغلي. يُفضل استخدامه لفترات قصيرة. يُمنع في الحمل والرضاعة.

الترنجان (Melissa officinalis)

مهدئ عصبي، يُخفف التوتر ويُساعد على النوم. يُستخدم مغليًا أو مع البابونج. آمن نسبيًا.

زهرة الآلام (Passiflora incarnata)

تُستخدم لتهدئة الجهاز العصبي والمساعدة على النوم. تؤخذ كمغلي أو مستخلص. يُمنع استخدامها المزمن دون إشراف.

الخشخاش (Papaver rhoeas)

يُستخدم تقليديًا في اليمن كمهدئ خفيف. يؤخذ مغليًا بجرعات دقيقة. يُمنع في الحمل والأطفال.

دعم النوم عبر النظام اليومي:

- الروتين الليلي: تثبيت وقت النوم والاستيقاظ يوميًا.
- الإضاءة: تقليل التعرض للضوء الأزرق قبل النوم (شاشات).
- الغذاء: تجنب المنبهات (كافيين، سكريات) مساءً.
- الاسترخاء: تمارين تنفس، تأمل، أو حمام دافئ قبل النوم.
- العلاج العطري: استخدام زيت اللافندر أو زيت البابونج في الغرفة.

تحذيرات وتوصيات:

الفئة	الأعشاب الممنوعة	التوصيات
الحوامل	الناردين، الخشخاش	يُفضل البابونج واللافندر فقط
الأطفال	الناردين، الخشخاش	يُستخدم البابونج بجرعات خفيف
كبار السن	الجرعات المنخفضة	يُفضل الترنجان والبابونج

القلق والاكتئاب – Anxiety & Depression

القلق والاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا، ويؤثران على المزاج، النوم، الشهية، والتركيز. تُستخدم الأعشاب لدعم التوازن العصبي، تنظيم النواقل الكيميائية، وتخفيف الأعراض النفسية بشكل طبيعي.

أعشاب مهدئة للقلق:

الترنجان (Melissa officinalis)

مهدئ عصبي، يُخفف التوتر والقلق. يُستخدم مغليًا أو كمستخلص. آمن نسبيًا.

اللافندر (Lavandula angustifolia)

يُستخدم كمهدئ عطري ومغلي، يُقلل من القلق ويُساعد على الاسترخاء. يُستخدم داخليًا وخارجيًا.

زهرة الآلام (Passiflora incarnata)

تُهدئ الجهاز العصبي وتُقلل من التوتر. تُستخدم مغليًا أو كمستخلص. يُمنع استخدامها المزمن دون إشراف.

البابونج (Matricaria chamomilla)

مهدئ خفيف، يُساعد على الاسترخاء وتحسين المزاج. يُستخدم مغليًا قبل النوم.

أعشاب داعمة لمزاج الاكتئاب:

نبتة القديس يوحنا (Hypericum perforatum)

فعالة في حالات الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط. تُستخدم كمستخلص أو كبسولات. يُمنع استخدامها مع أدوية الاكتئاب أو الحمل.

الجنكة (Ginkgo biloba)

تُحسن الدورة الدماغية والتركيز، وتُساعد في حالات الاكتئاب المرتبط بالخمول الذهني. تُستخدم كمستخلص.

الزنجبيل (Zingiber officinale)

يُنشط الدورة الدموية ويُحسن المزاج. يُستخدم مغليًا أو مع العسل.

الكاكاو الخام (Theobroma cacao)

يحتوي على مركبات تُحفز إفراز السيروتونين. يُستخدم كمشروب دافئ بدون إضافات صناعية.

دعم نفسي وسلوكي:

- الروتين اليومي: تنظيم النوم، الغذاء، والنشاط البدني.
- الرياضة: المشي اليومي يُحسن المزاج ويُقلل التوتر.
- التغذية: الأغذية الغنية بالأوميغا-3، المغنيسيوم، والتربتوفان.

- الامتناع عن المنبهات: الكافيين الزائد، السكريات، والمحفزات العصبية.

- الدعم الاجتماعي: الحوار مع أشخاص موثوقين أو مختصين.

تحذيرات وتوصيات:

الفئة	الأعشاب الممنوعة	التوصيات
الحوامل	نبتة القديس يوحنا، زهرة الآلام	يُفضل البابونج واللافندر فقط
المرضى النفسيون	نبتة القديس يوحنا مع الأدوية	يُستخدم فقط بإشراف طبي
الأطفال	الجنكة، القديس يوحنا	يُستخدم البابونج بجرعات خفيفة

Endocrine and Hormonal Disorders – اضطرابات الغدد والهرمونات

تشمل اضطرابات الغدد الصماء: خلل الغدة الدرقية، السكري، اضطرابات الغدة الكظرية، وتذبذب الهرمونات الجنسية. تُستخدم النباتات لدعم التوازن الهرموني وتحفيز أو تثبيط نشاط الغدد حسب الحالة.

الحلبة تُحفز إفراز الإنسولين وتُستخدم في السكري من النوع الثاني.

القرفة تُساعد على تحسين حساسية الإنسولين وتنظيم السكر.

المرّ يُخفض الجلوكوز ويُستخدم بحذر في حالات انخفاض السكر.

الزنجبيل يُنشط الدورة الدموية ويُساعد في تنظيم الهرمونات.

الشاي الأخضر يُحفز الأيض ويُستخدم في خمول الغدة الدرقية.

عشبة الاشواغاندا تُنظم الكورتيزول وتُستخدم في الإجهاد المزمن.

الماكا تُحفز الهرمونات الجنسية وتُستخدم في اضطرابات الخصوبة.

النعناع يُقلل من هرمون التستوستيرون ويُستخدم في حالات تكيس المبايض.

الريحان المُقدس يُنظم الغدة الكظرية ويُقلل التوتر الهرموني.

العرقسوس يُحفز الكورتيزول ويُستخدم بحذر في ارتفاع الضغط.

الكتان يحتوي على فيتويستروجينات تُساعد في توازن الإستروجين.

طرق التحضير والجمع والاستخدام في اضطرابات الغدد والهرمونات:

1. التحضير التقليدي

- المغلي: تُغلى الأعشاب الصلبة مثل الجذور (الحلبة، الزنجبيل، القرفة) في ماء لمدة 10–15 دقيقة، ثم تُصفى وتُشرب دافئة.

- المنقوع: تُنقع الأعشاب الرقيقة مثل الأوراق والزهور (الريحان، النعناع، الشاي الأخضر) في ماء ساخن دون غلي لمدة 5–10 دقائق.

- المسحوق: تُطحن بعض الأعشاب (الماكا، الكتّان، المرّ) وتُستخدم مباشرة مع الماء أو الزبادي أو العسل.

- الزيت أو المستخلص: يُستخدم في حالات موضعية أو كمكمل غذائي مركز (مثل زيت الكتّان أو مستخلص الاشواغاندا).

2. الجمع بين الأعشاب

- يُراعى التوافق في التأثير والجرعة، وتُفضل التركيبات المتجانسة في الوظيفة.

- مثال تركيبة للسكري: الحلبة + القرفة + المرّ (مغلي مشترك).

- مثال لتنظيم الهرمونات: الماكا + الكتّان + الريحان المقدس (مسحوق أو منقوع).

- مثال لدعم الغدة الدرقية: الزنجبيل + الشاي الأخضر + الاشواغاندا (منقوع صباحي).

- يُمنع الجمع بين أعشاب متضادة التأثير (مثل العرقسوس مع أدوية الضغط أو النعناع مع حالات انخفاض التستوستيرون غير المرغوب).

3. الاستخدام والجرعات

- تُستخدم الجرعة اليومية المعتادة:

- مغلي أو منقوع: كوبين يوميًا بعد الأكل.

- مسحوق: نصف ملعقة صغيرة مرتين يوميًا.

- مستخلص: حسب تركيزه، غالبًا كبسولة أو 10–20 نقطة.

- يُفضل الاستخدام الدوري: 3 أسابيع استخدام، ثم أسبوع راحة.

- يُراعى التوقيت:

- أعشاب تنظيم السكر تُستخدم قبل الأكل.

- أعشاب تنظيم الكورتيزول تُستخدم صباحًا.

- أعشاب الخصوبة تُستخدم في النصف الأول من الدورة الشهرية.

- يُمنع الاستخدام العشوائي أو المفرط، ويُفضل استشارة مختص في الحالات المزمنة أو عند تناول أدوية هرمونية.

ضعف أو نقص المناعة – Immune Deficiency

يشمل ضعف المناعة حالات القابلية للعدوى، بطء التئام الجروح، الإرهاق المزمن، والحساسية المتكررة.

تُستخدم النباتات الطبية لتحفيز الجهاز المناعي، دعم إنتاج الخلايا المناعية، ومقاومة الالتهابات.

الثوم يُحفز الخلايا المناعية ويُقاوم البكتيريا والفيروسات.

الزنجبيل يُنشط الدورة الدموية ويُقلل الالتهاب.

الكركم يحتوي على الكركومين المضاد للأكسدة والمحفز للمناعة.

الإشنسيا تُستخدم في الوقاية من نزلات البرد وتحفيز المناعة الفطرية.

المرّ يُنشط البلعمة ويُستخدم في الالتهابات المزمنة.

الريحان المُقدس ينظم الاستجابة المناعية ويقلل التوتر المناعي.

العرقسوس يُحفز المناعة ويُستخدم بحذر في حالات ارتفاع الضغط.

الماكا تُدعم المناعة العامة وتُحسن الأداء البدني.

القسط الهندي يُستخدم كمضاد فيروسي ومُحفز مناعي.

عشبة القراص تُنشط إنتاج الخلايا البيضاء وتُقلل الحساسية.

الكمون الأسود (حبة البركة) يُحفز المناعة ويُستخدم في الوقاية العامة.

اضطرابات البروستاتا – Prostate Disorders

تشمل: تضخم البروستاتا الحميد، التهاب البروستاتا، وصعوبة التبول. تُستخدم النباتات لتقليل الالتهاب، تحسين تدفق البول، وتنظيم الهرمونات الذكرية.

النباتات الفعالة وتأثيرها

- نخيل الساو بالميتو: يُقلل تحويل التستوستيرون إلى ديهدروتستوستيرون، ويُستخدم في تضخم البروستاتا.
- بذور اليقطين: غنية بالزنك، تُدعم صحة البروستاتا وتُحسن التبول.
- القراص: يُقلل الالتهاب ويُخفف الأعراض البولية.
- العرقسوس: مضاد التهاب، يُستخدم بحذر في حالات ارتفاع الضغط.
- الماكا: تُحفز التوازن الهرموني وتُحسن الأداء الجنسي.
- الزنجبيل: يُنشط الدورة الدموية ويُقلل الالتهاب.
- الكركم: يحتوي على الكركومين، مضاد التهاب فعال.
- الكمون الأسود (حبة البركة): يُحفز المناعة ويُقلل التهيج.
- الريحان: يُهدئ التقلصات ويُستخدم في حالات الاحتقان.
- الشاي الأخضر: يُقلل الإجهاد التأكسدي ويُحسن صحة الخلايا.
- القسط الهندي: مضاد ميكروبي ومُحفز للدورة الدموية.

طرق التحضير:

- المغلي:

- الزنجبيل + الكركم + القسط الهندي: تُغلى ملعقة صغيرة من كل عشبة في كوب ماء لمدة 10 دقائق، يُصفى ويُشرب دافئًا.

- المنقوع:

- القراص + الريحان + الشاي الأخضر: تُنقع ملعقة صغيرة من كل عشبة في ماء ساخن لمدة 7 دقائق، يُصفى ويُشرب.

- المسحوق:

- بذور اليقطين + حبة البركة + الماكا: تُطحن وتُخلط، وتؤخذ نصف ملعقة صغيرة مرتين يوميًا مع العسل أو الزبادي.

- المستخلص أو الزيت:

- الساو بالميتو: يُستخدم كمكمل غذائي بجرعة 160–320 ملغم يوميًا حسب التركيز.

الجرعة والاستخدام

- المغلي أو المنقوع: كوب صباحًا وآخر مساءً بعد الأكل.
- المسحوق: نصف ملعقة صغيرة مرتين يوميًا.
- الزيت أو المستخلص: حسب التعليمات، غالبًا كبسولة واحدة يوميًا.
- يُفضل الاستخدام المنتظم لمدة 3–4 أسابيع، ثم راحة أسبوع.

- يُراعى التوقيت:

- أعشاب مضادة للالتهاب تُستخدم بعد الأكل.

- أعشاب مدرة للبول تُستخدم صباحًا.

- أعشاب هرمونية تُستخدم في الصباح أو قبل النوم حسب التأثير.

تنبيه:

- يُمنع الاستخدام العشوائي أو الجمع بين أعشاب متضادة التأثير.

- يُفضل استشارة مختص في حالات البروستاتا المزمنة أو عند تناول أدوية هرمونية أو مدرة للبول.

أمراض واضطرابات الرحم - Uterine Disorders

تشمل: تكيسات المبايض، الورم الحليمي، التشمع، الالتهابات المزمنة، انقطاع الطمث، الجفاف المهبلي، والآلام المتكررة. تُستخدم النباتات الطبية لتنظيم الهرمونات، تقليل الالتهاب، وتحسين الدورة الدموية والوظيفة التناسلية.

النباتات الفعالة وتأثيرها:

- الماكا: تُحفز التوازن الهرموني وتُستخدم في اضطرابات الطمث والخصوبة.
- الكتان: يحتوي على فيتويستروجينات تُساعد في تنظيم الإستروجين.
- النعناع: يُقلل التستوستيرون ويُستخدم في حالات تكيس المبايض.
- العرقسوس: يُحفز الإستروجين ويُستخدم في انقطاع الطمث، بحذر في حالات الضغط المرتفع.
- القراص: يُنشط الدورة الدموية ويُقلل الالتهاب الرحمي.
- الزنجبيل: يُخفف التقلصات ويُنشط الدورة الدموية في الحوض.
- الكركم: مضاد التهاب فعال يُستخدم في حالات الورم الحليمي والتشمع.
- الريحان المقدس: يُنظم الكورتيزول ويُقلل التوتر الهرموني.
- البابونج: يُهدئ التقلصات ويُستخدم في الآلام المزمنة.
- الشمر: يُحفز الطمث ويُقلل الجفاف المهبلي.
- الميرمية: تُنظم الإستروجين وتُستخدم في انقطاع الطمث.

- الكمون الأسود: يُحفز المناعة ويُقلل الالتهابات المزمنة.

طرق التحضير:

- المغلي:

- الزنجبيل + الكركم + القراص: تُغلى ملعقة صغيرة من كل عشبة في كوب ماء لمدة 10 دقائق، يُصفى ويُشرب دافئًا.

- المنقوع:

- النعناع + البابونج + الشمر: تُنقع ملعقة صغيرة من كل عشبة في ماء ساخن لمدة 7 دقائق، يُصفى ويُشرب.

- المسحوق:

- الماكا + الكتان + الكمون الأسود: تُطحن وتُخلط، وتُؤخذ نصف ملعقة صغيرة مرتين يومياً مع العسل أو الزبادي.

- الزيت أو المستخلص:

- الميرمية أو العرقسوس: يُستخدم كمكمل غذائي أو موضعي حسب الحالة.

الجرعة والاستخدام:

- المغلي أو المنقوع: كوب صباحًا وآخر مساءً بعد الأكل.

- المسحوق: نصف ملعقة صغيرة مرتين يومياً.

- الزيت أو المستخلص: حسب التعليمات، غالبًا كبسولة أو 10–20 نقطة يومياً.

- يُفضل الاستخدام المنتظم لمدة 3 أسابيع، ثم راحة أسبوع.

- يُراعى التوقيت:

- أعشاب تنظيم الطمث تُستخدم في النصف الأول من الدورة.

- أعشاب تهدئة الألم تُستخدم عند الحاجة أو قبل النوم.

- أعشاب الإستروجين تُستخدم صباحًا أو بعد الأكل.

تنبيه

- يُمنع استخدام الأعشاب الهرمونية في الحمل أو مع أدوية هرمونية دون إشراف مختص.

- يُفضل التوقف المؤقت عند بدء الدورة الشهرية أو ظهور أعراض غير معتادة.

أورام الأكياس الدهنية الجلدية- Sebaceous Cysts and Lipomas

تُعد الأكياس الدهنية والورمات الشحمية من الحالات الجلدية الحميدة الناتجة عن انسداد الغدد الدهنية أو تراكم الدهون تحت الجلد. غالبًا ما تكون غير مؤلمة، لكنها قد تلتهب أو تتضخم. تُستخدم النباتات الطبية لتقليل الالتهاب، تنشيط التصريف اللمفاوي، وتحسين التوازن الدهني في الجلد.

النباتات الفعالة وتأثيرها

- اللبان الذكر: مضاد التهاب ومضاد تكاثر خلوي، يُستخدم موضعيًا لتقليل حجم الورم.
- الكركم: يحتوي على الكركومين، يُقلل الالتهاب ويُستخدم داخليًا وموضعيًا.
- القسط الهندي: يُحفز الدورة الدموية ويُستخدم في حالات الورمات الشحمية.
- الزنجبيل: يُنشط التصريف اللمفاوي ويُقلل التورم.
- الكمون الأسود (حبة البركة): مضاد ميكروبي ومُحفز مناعي، يُستخدم داخليًا وموضعيًا.
- الثوم: يُستخدم موضعيًا كمضاد بكتيري في حالات الالتهاب.
- زيت الخروع: يُستخدم خارجيًا لتليين الكيس وتحفيز الامتصاص.
- الصبار: يُقلل التهيج ويُستخدم موضعيًا لتبريد المنطقة.
- الريحان: يُهدئ الالتهاب ويُستخدم في حالات التهيج الجلدي.

طرق التحضير والاستخدام

- دهان موضعي:

- يُخلط مسحوق الكركم + زيت الخروع + قطرات من زيت اللبان، ويُدهن على الكيس مرتين يوميًا.

- يُستخدم جل الصبار + زيت حبة البركة موضعيًا لتقليل الالتهاب.

- كمادات دافئة:

- تُغلى شرائح الزنجبيل أو القسط الهندي، وتُستخدم كمادات دافئة على الورم لمدة 15 دقيقة يوميًا.

- استخدام داخلي:

- مغلي الكركم + الزنجبيل + القسط الهندي: كوب صباحًا وآخر مساءً.

- مسحوق حبة البركة: نصف ملعقة صغيرة يوميًا مع العسل.

المدة والتكرار:

- يُستخدم العلاج الموضعي يوميًا لمدة 2–4 أسابيع حسب الاستجابة.

- يُفضل الاستخدام الداخلي لمدة 3 أسابيع، ثم راحة أسبوع.

- يُمنع الضغط أو محاولة تفريغ الكيس دون إشراف طبي.

تنبيه:

- في حال زيادة الحجم أو ظهور ألم أو إفرازات، يجب مراجعة الطبيب.

- يُمنع استخدام الثوم أو الزيوت المركزة على الجلد الحساس دون تخفيف.

الثآليل الجلدية – Warts

الثآليل هي نموات جلدية ناتجة عن الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، وتظهر غالبًا على اليدين، القدمين، أو الوجه. تُستخدم الأعشاب لتقوية المناعة، تطهير الجلد، وتحفيز الجسم على التخلص من الفيروس.

النباتات الفعالة وتأثيرها:

- الثوم (Allium sativum): مضاد فيروسي قوي، يُستخدم موضعياً لتقليص الثآليل.
- الخل الطبيعي (مثل خل التفاح): يُستخدم موضعياً لتفتيت نسيج الثؤلول.
- اللبان الذكر (Boswellia serrata): يُستخدم موضعياً لتقليل الالتهاب وتحفيز التئام الجلد.
- الكركم (Curcuma longa): مضاد فيروسي ومضاد التهاب، يُستخدم داخليًا وموضعيًا.
- الصبار (Aloe vera): يُهدئ الجلد ويُستخدم موضعياً لتقليل التهيج.
- الكمون الأسود (Nigella sativa): يُحفز المناعة ويُستخدم داخليًا وموضعيًا.
- القسط الهندي (Saussurea lappa): يُستخدم موضعيًا لتجفيف الثآليل.
- الزنجبيل (Zingiber officinale): يُنشط الدورة الدموية ويُستخدم داخليًا لدعم المناعة.

طرق التحضير والاستخدام:

- دهان موضعي:
- يُهرس فص ثوم ويُوضع مباشرة على الثؤلول، ويُغطى لمدة 30 دقيقة، ثم يُغسل. يُكرر يوميًا.

- تغمس قطعة قطن في خل التفاح وتُثبت على الثؤلول لمدة ساعة يومياً.

- يُخلط مسحوق الكركم + زيت حبة البركة، ويُدهن على الثؤلول مرتين يومياً.

- يُستخدم جل الصبار موضعياً لتلطيف الجلد بعد العلاج.

- استخدام داخلي:

- مغلي الزنجبيل + الكركم + القسط الهندي: كوب صباحًا لتعزيز المناعة.

- مسحوق حبة البركة: نصف ملعقة صغيرة يومياً مع العسل.

المدة والتكرار:

- يُستخدم العلاج الموضعي يومياً لمدة 2–3 أسابيع حسب الاستجابة.

- يُفضل العلاج الداخلي لمدة شهر لدعم المناعة.

- يُمنع خدش الثؤلول أو محاولة إزالته يدوياً.

تنبيه :

- يُمنع استخدام الثوم أو الخل على الجلد الحساس أو حول العينين.

- في حال زيادة الحجم أو ظهور نزيف، يجب مراجعة الطبيب.

البواسير – Hemorrhoids

البواسير هي توسعات مؤلمة في الأوردة المحيطة بالمستقيم أو فتحة الشرج، وقد تكون داخلية أو خارجية، وتظهر نتيجة الإمساك المزمن، الجلوس الطويل، أو ضعف جدران الأوعية الدموية. تُستخدم النباتات الطبية لتقليل الالتهاب، تقوية الأوردة، وتسهيل الإخراج.

من أهم النباتات المستخدمة لعلاج البواسير نبات الهاماميليس **(Hamamelis virginiana)** الذي يعمل كقابض للأوعية ويقلل النزيف والحكة، والكستناء الهندية (Aesculus hippocastanum) التي تقوي جدران الأوردة وتقلل التورم. يُستخدم الصبار (Aloe vera) موضعياً لتهدئة الجلد، والبابونج (Matricaria chamomilla) كمضاد التهاب ومهدئ. كما يُستخدم السنفيتون (Symphytum officinale) لتسريع التئام الأنسجة، والرجلة (Portulaca oleracea) كملين ومضاد التهاب، والنعناع (Mentha piperita) لتقليل الحكة، والحلبة (Trigonella foenum-graecum) داخلياً لتليين الأمعاء.

للاستخدام الموضعي، يُدهن جل الصبار مباشرة على المنطقة المصابة مرتين يومياً، ويُستخدم مغلي البابونج كغسول دافئ لتلطيف الجلد. يُدهن زيت الكستناء الهندية خارجياً لتقوية الأوردة، وتُستخدم كمادات الهاماميليس لتقليل النزيف والحكة. كما يُستخدم مرهم السنفيتون خارجياً لتسريع التئام الجلد.

أما داخليًا، فيُشرب مغلي الرجلة مع الحلبة صباحًا لتسهيل الإخراج، وتُستخدم كبسولات الكستناء الهندية تحت إشراف طبي لتقوية الأوردة. يُنصح أيضًا بشرب شاي البابونج والنعناع بعد الوجبات لتقليل التهيج.

ينصح بتناول كميات كافية من الألياف الغذائية مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة، وشرب الماء بانتظام بمعدل 2 إلى 3 لتر يوميًا. يجب تجنب الجلوس الطويل أو الإجهاد أثناء التبرز، وممارسة رياضة خفيفة لتحسين الدورة الدموية. يفُضل استخدام حمام دافئ (حمام المقعدة) يوميًا لمدة 15 دقيقة لتخفيف الأعراض.

يُمنع استخدام الزيوت أو الأعشاب على الجلد المتشقق أو النازف دون استشارة طبية. وفي حال استمرار النزيف أو ظهور كتل مؤلمة، يجب مراجعة الطبيب فورًا. كما يُمنع استخدام الكستناء الهندية داخليًا دون ضبط الجرعة بدقة.

التسمين – Healthy Weight Gain

التسمين يُقصد به زيادة الوزن بطريقة صحية ومتوازنة، خاصة لمن يعانون من النحافة المزمنة أو ضعف الامتصاص الغذائي. تُستخدم النباتات الطبية لتحفيز الشهية، تحسين الهضم، وتعزيز امتصاص العناصر الغذائية، دون الإضرار بوظائف الجسم أو التسبب في تراكم دهون ضارة.

من أهم النباتات المستخدمة في برامج التسمين نبات الحلبة (**Trigonella foenum-graecum**)، الذي يُحفز الشهية ويُساعد على زيادة الكتلة العضلية عند استخدامه بانتظام. يُستخدم الزنجبيل (Zingiber officinale) لتحسين الهضم وتنشيط الدورة الدموية، مما يُعزز امتصاص الغذاء. كما تُستخدم الماكا (Lepidium meyenii) كمقوٍ عام ومُحفز للهرمونات التي تدعم النمو العضلي.

العرقسوس (Glycyrrhiza glabra) يُساعد على تحسين امتصاص الغذاء ويُستخدم بحذر في حالات ارتفاع الضغط.

الكمون الأسود (Nigella sativa) يُحفز المناعة ويُساعد على تحسين التمثيل الغذائي.

البابونج (Matricaria chamomilla) يُهدئ الجهاز الهضمي ويُحسن الشهية.

التمر والسمسم والخميرة الغذائية تُستخدم كمكملات غذائية طبيعية غنية بالسعرات والمعادن.

وكذلك الأشواجندا

(العُبب).

لتحضير وصفات التسمين، يُستخدم مغلي الحلبة مع الحليب والعسل مرتين يوميًا، صباحًا ومساءً. يُمكن طحن الحلبة والماكا والكمون الأسود ومزجها مع العسل وتناول ملعقة كبيرة بعد كل وجبة. يُشرب مغلي الزنجبيل والبابونج قبل الأكل لتحفيز الشهية.

يُفضل تناول التمر مع السمسم صباحًا، أو إضافته إلى وجبة الإفطار. كما يُمكن استخدام الخميرة الغذائية مع الزبادي أو العصائر الطبيعية.

يُنصح بالاستمرار على البرنامج لمدة 4 إلى 6 أسابيع، مع مراقبة الوزن أسبوعيًا. يُفضل تناول 5 وجبات صغيرة يوميًا، وزيادة البروتينات النباتية والحيوانية، وشرب الماء بانتظام.

يُمنع استخدام الحلبة أو العرقسوس في الحمل أو مع أدوية الضغط دون إشراف طبي. وفي حال ظهور أعراض غير معتادة، يجب التوقف ومراجعة مختص.

التخسيس – Weight Loss Support

التخسيس هو عملية تقليل الوزن الزائد بطريقة صحية وآمنة، تهدف إلى تحسين التوازن الأيضي، تقليل الدهون المتراكمة، وتنشيط وظائف الجسم الحيوية. تُستخدم النباتات الطبية للمساعدة في كبح الشهية، تعزيز حرق الدهون، وتحسين الهضم دون التأثير السلبي على الكتلة العضلية أو الصحة العامة.

من أبرز النباتات المستخدمة في برامج التخسيس:

- الشاي الأخضر (Camellia sinensis): غني بمضادات الأكسدة، يُحفز الأيض، ويُساعد على حرق الدهون.
- الزنجبيل (Zingiber officinale): يُنشط الدورة الدموية، يُحسن الهضم، ويُقلل الشهية.
- القرفة (Cinnamomum verum): تُنظم مستويات السكر في الدم وتُقلل الرغبة في تناول السكريات.
- الكركم (Curcuma longa): يُقلل الالتهابات ويُحفز الكبد على التخلص من الدهون.
- الهندباء (Taraxacum officinale): مدر للبول، يُساعد على التخلص من السوائل الزائدة.
- الميرمية (Salvia officinalis): تُقلل الشهية وتُساعد على تنظيم الهضم.
- الكمون (Cuminum cyminum): يُحسن الهضم ويُقلل الانتفاخ ويُساعد على حرق الدهون.
- القهوة الخضراء (Coffea arabica غير محمصة): تحتوي على حمض الكلوروجينيك الذي يُقلل امتصاص السكر.

المركبات الفعالة تشمل الكاتيشينات في الشاي الأخضر، الجينجيرول في الزنجبيل، السينمالدهيد في القرفة، الكوركومين في الكركم، وحمض الكلوروجينيك في القهوة الخضراء، وكلها تُساهم في تعزيز الأيض وتقليل امتصاص الدهون والسكريات.

طرق التحضير والاستخدام:

- يُشرب مغلي الزنجبيل والقرفة قبل الوجبات بـ 30 دقيقة.
- يُستخدم منقوع الشاي الأخضر مع الكركم صباحًا على معدة فارغة.
- يُشرب مغلي الميرمية والكمون مساءً لتقليل الشهية.
- تُشرب القهوة الخضراء مرة يوميًا قبل الإفطار.

تحذيرات وتوصيات:

- يُمنع استخدام القرفة بكميات كبيرة لمرضى الكبد.
- يُفضل تجنب الهندباء لمن يعانون من مشاكل في الكلى.
- يُمنع استخدام الزنجبيل في حالات النزيف أو قبل العمليات الجراحية.
- لا يُنصح بالاعتماد على الأعشاب وحدها، بل يجب دمجها مع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة.
- يُفضل تناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين يوميًا، مع تقليل السكريات والدهون المشبعة، وشرب الماء بانتظام.

مركب طبيعي لتنحيف الجسم بالكامل وتليين البطن وفتح السدد

هذا المركب يتكون من :

العشرق 100غ

البردقوش 100غ

الصمغ العربي 50غ

بذور القاطونة 150غ

بذور الكتان 100غ

الزنجبيل 10غ



يجمع هذا الركب بين تخيف الجسم بالكامل وتسهيل الإخراج وتحسين حركة الأمعاء

مكونات المركب وفوائده :

العشرق ثمار السنا : ملين طبيعي لطيف

يسهل حركة الأمعاء يفتح السدد .

الصمغ العربي : ملين خفيف يعيد خمائر الأمعاء

يمتص السموم والدهون ويعزز ليونة الخروج

بذور القاطونة : تلين الأمعاء بلطف وتسهل الإخراج

تمنح إحساسا بالشبع وتساعد على تخيف الجسم بالكامل

بذور الكتان : تلين الأمعاء وتدعم الهضم وحركة الأمعاء

الزنجبيل للتسخين وتحسين التروية الدموية

هذا المركب يساعد على حرق الدهون وخفض الوزن في جميع مناطق الجسم

طريقة الاستخدام :

تخلط جميع المكونات جيدا وتحفظ في وعاء مغلق

خذ ملعقة كبيرة من الخليط وضعها على كوبين من الماء المغلي واتركه نصف ساعة ثم صفه يشرب قبل الغداء والعشاء بحوالي ساعة يستمر على هذا الاستخدام لمدة 20 يوما لتحقيق أفضل النتائج

ملاحظة :

هذا المركب مجرب وقد نفع الكثير من الناس عند الإلتزام بالجرعات وشرب كمية كافية من الماء .

تساقط الشعر – Hair Loss

تساقط الشعر هو حالة شائعة تؤثر على الرجال والنساء، وقد تكون مؤقتة أو مزمنة، جزئية أو كلية، ويُعد فقدان ما بين 50 إلى 100 شعرة يوميًا أمرًا طبيعيًا، لكن تجاوز هذا المعدل يُشير إلى وجود خلل يجب التعامل معه.

□ *الأسباب الرئيسية لتساقط الشعر:*

- الوراثة: الصلع الوراثي أو الثعلبة الذكرية الشكل هو أكثر الأسباب شيوعًا، ويبدأ تدريجيًا مع التقدم في العمر.
- الاضطرابات الهرمونية: مثل اضطرابات الغدة الدرقية، أو التغيرات الهرمونية أثناء الحمل والولادة أو سن اليأس.
- الأمراض المناعية: مثل الثعلبة البُقعية (Alopecia Areata) التي تُسبب تساقطًا مفاجئًا في شكل بقع دائرية.
- نقص الحديد وفقر الدم: يؤدي إلى ضعف بصيلات الشعر ونقص الأكسجين المغذي لها.
- التوتر والضغط النفسي: يُسبب تساقطًا مؤقتًا نتيجة الصدمات الجسدية أو العاطفية.
- الأدوية: مثل أدوية السرطان، الاكتئاب، ارتفاع الضغط، والتهاب المفاصل.
- سوء التغذية: نقص البروتينات، الزنك، والفيتامينات الأساسية كـ B12 وD.
- استخدام مستحضرات كيميائية ضارة: مثل الصبغات، الفرد، والتجعيد المتكرر.

أنواع تساقط الشعر:

- التيلوجيني: يحدث بعد الولادة أو التوتر أو تناول أدوية معينة.
- الأناجيني: تساقط مفاجئ أثناء مرحلة النمو، مثل ما يحدث بعد العلاج الكيميائي.
- الندبي: نتيجة التهابات أو أمراض جلدية تُسبب تلفًا دائمًا للبصيلات.
- الهرموني الوراثي: يظهر تدريجيًا ويُصيب مقدمة الرأس والجانبين.
- الثعلبة المناعية: تساقط في بقع محددة بسبب خلل في المناعة الذاتية.

العلاج الطبيعي والنباتي:

- زيت الروزماري: يُحفز الدورة الدموية في فروة الرأس ويُعزز نمو الشعر.
- زيت الخروع: يُغذي البصيلات ويُقوي الشعر.
- الألوفيرا: تُهدئ فروة الرأس وتُقلل الالتهاب.
- الثوم والبصل: يحتويان على الكبريت الذي يُحفز نمو الشعر.
- الشاي الأخضر: يُستخدم موضعيًا لتقليل تساقط الشعر بسبب مضادات الأكسدة.

التوصيات:

- إجراء فحص دم شامل لتحديد نقص العناصر أو اضطراب الهرمونات.
- تجنب التوتر، وتحسين نمط النوم.
- استخدام شامبو خالٍ من الكبريتات والبارابين.

- تناول مكملات الحديد والزنك والبيوتين بعد استشارة الطبيب.

- مراجعة طبيب الجلدية في حال استمرار التساقط أو ظهور بقع صلعاء.

الثعلبة – Alopecia Areata

الثعلبة هي مرض جلدي مناعي ذاتي يُصيب بصيلات الشعر، ويؤدي إلى تساقط الشعر في مناطق محددة من الجسم، غالبًا في فروة الرأس أو اللحية، على شكل بقع دائرية خالية من الشعر. يُهاجم الجهاز المناعي بصيلات الشعر ظنًا أنها أجسام غريبة، مما يُسبب توقف نمو الشعر مؤقتًا أو دائمًا.

أنواع الثعلبة:

- الثعلبة البقعية: الأكثر شيوعًا، وتظهر كبقع صلع صغيرة.
- الثعلبة الكلية: فقدان كامل لشعر الرأس.
- الثعلبة الشاملة: فقدان شعر الجسم بالكامل.
- الثعلبة الندبية: تُسبب تلفًا دائمًا للبصيلات.
- الثعلبة الوراثية أو الشيخوخية: مرتبطة بالعمر أو الجينات.

الأعراض:

- ظهور بقع صلع دائرية خالية من الشعر.
- شعر هش أو متكسر حول الحواف، يُشبه علامة التعجب.

- وخز أو ألم خفيف في مناطق التساقط.

- تغيرات في الأظافر مثل التصدعات الطولية.

- في بعض الحالات، يُصاحبها التهاب أو احمرار في الجلد.

□ *الأسباب:*

- خلل في المناعة الذاتية.

- عوامل وراثية.

- التوتر النفسي أو الصدمات العاطفية.

- أمراض الغدة الدرقية أو نقص الفيتامينات.

- العدوى الفطرية في فروة الرأس (يُسمى أحيانًا "سعفة الرأس").

□ *التشخيص:*

- الفحص السريري.

- تنظير الشعر (Dermatoscopy) لرؤية النقاط السوداء أو الشعر المتضرر.

- تحاليل الدم لاستبعاد أمراض المناعة أو نقص العناصر الغذائية.

العلاج:

- الكورتيزون الموضعي أو الحقني: لتقليل الالتهاب المناعي.
- مينوكسيديل: لتحفيز نمو الشعر.
- العلاج الضوئي أو المناعي الموضعي: في الحالات المزمنة.
- الأعشاب الداعمة:
  - زيت الثوم أو البصل: يُحفز الدورة الدموية ويُنشط البصيلات.
  - زيت الروزماري والخروع: يُقوي الشعر ويُعزز النمو.
  - الألوفيرا: تُهدئ فروة الرأس وتُقلل الالتهاب.
  - خل التفاح المخفف: يُستخدم كمطهر لفروة الرأس.

توصيات:

- تجنب التوتر والضغط النفسي.
- تناول مكملات الزنك والحديد وفيتامين D وB12.
- مراجعة طبيب الجلدية لتحديد نوع الثعلبة وخطة العلاج.
- عدم استخدام الزيوت أو الأعشاب بشكل عشوائي دون اختبار تحسس الجلد.

للمزيد من التفاصيل الطبية الدقيقة، يمكنكم الرجوع إلى موسوعة الطبي حول الثعلبة أو مقال ويكيبيديا المفصل.

الملاريا – Malaria

الملاريا مرض طفيلي معدٍ يُسببه كائن يُعرف باسم المتصورة (Plasmodium)، وينتقل إلى الإنسان عبر لدغة أنثى بعوض الأنوفيلس المصابة. بعد دخول الطفيلي إلى الجسم، ينتقل إلى الكبد ويتكاثر، ثم يُهاجم خلايا الدم الحمراء، مما يُسبب أعراضًا دورية من الحمى والقشعريرة والتعرق.

الأنواع الرئيسية للطفيلي:

- المتصورة المنجلية (Plasmodium falciparum): الأخطر، وتُسبب معظم حالات الوفاة.
- المتصورة النشيطة (P. vivax): تُسبب انتكاسات متكررة.
- المتصورة البيضوية (P. ovale): تُسبب أعراضًا أقل حدة.
- المتصورة الملارية (P. malariae): مزمنة وتُسبب فقر دم.
- المتصورة النولسية (P. knowlesi): نادرة، وتنتقل من القرود للبشر.

الأعراض:

- حمى متقطعة وقشعريرة.
- صداع شديد.
- تعرق زائد.
- غثيان وتقيؤ.
- ألم عضلي وبطني.

- فقر دم وتضخم الطحال.

- في الحالات الشديدة: غيبوبة، فشل كلوي، أو صعوبة في التنفس.

التشخيص:

- فحص دم مجهري لتحديد نوع الطفيلي.

- اختبارات تشخيص سريعة للكشف عن المستضدات.

- PCR لتحديد الحمض النووي للطفيلي (في المراكز المتقدمة).

العلاج:

- علاج توليفي بالأرتيميسينين (ACT): الخيار الأول في معظم الحالات.

- كلوروكين، مفلوكوين، بريماكين: حسب نوع الطفيلي ومقاومته.

- علاج داعم: للحمى، فقر الدم، أو المضاعفات الأخرى.

الوقاية:

- استخدام الناموسيات المعالجة بالمبيدات.

- تناول أدوية وقائية قبل السفر إلى مناطق موبوءة.

- ارتداء ملابس واقية وتجنب المناطق الرطبة ليلاً.

- تطعيم الأطفال في المناطق عالية الخطورة بلقاح RTS,S/AS01.

هل توجد نباتات طبية داعمة؟

بعض النباتات تُستخدم تقليديًا لتخفيف الأعراض أو دعم المناعة، مثل:

- الكينا (Cinchona spp.): مصدر مادة الكينين، وهي من أقدم علاجات الملاريا.

- الأرتميسينين المستخرج من Artemisia annua (الشيح الحولي): أساس العلاج الحديث.

- الثوم والزنجبيل: يُستخدمان تقليديًا لدعم المناعة وتقليل الالتهاب.

- الحلص والحنقى والحنكش والمريمرة

الشقيقة – Migraine

الشقيقة أو الصداع النصفي هي اضطراب عصبي شائع يُسبب نوبات متكررة من الصداع، غالبًا في جهة واحدة من الرأس، ويُصاحبها أعراض عصبية وجهازية مثل الغثيان، التقيؤ، اضطرابات الرؤية، والحساسية الشديدة للضوء والصوت. تُعد من أكثر أنواع الصداع إعاقة، وقد تستمر النوبة من 4 ساعات إلى 72 ساعة.

المراحل الأربع لنوبة الشقيقة:

1. البادرة (Prodrome): تبدأ قبل النوبة بـ 24 ساعة، وتشمل تقلب المزاج، التثاؤب، احتباس السوائل، والرغبة الشديدة في تناول الطعام.

2. الهالة (Aura): تظهر قبل أو أثناء الصداع، وتشمل اضطرابات بصرية مثل ومضات الضوء أو خطوط متعرجة، وأحيانًا تنميل أو ضعف عضلي.

3. الصداع: ألم نابض في جهة واحدة من الرأس، يزداد مع الحركة، ويُصاحبه غثيان، تقيؤ، وحساسية للروائح والضوء.

4. ما بعد النوبة (Postdrome): إرهاق، تشويش ذهني، وأحيانًا تغيرات مزاجية تستمر ليوم كامل.

الأسباب والعوامل المحفزة:

- اضطراب في العصب الثلاثي التوائم.
- خلل في توازن السيروتونين والمواد الكيميائية الدماغية.
- عوامل وراثية.
- تغيرات هرمونية (مثل الدورة الشهرية).

- التوتر، قلة النوم، أو الجوع.

- تناول أطعمة معينة (الجبن المعتق، الشوكولاتة، الكافيين).

- الروائح القوية أو الأصوات العالية.

□ *العلاج:*

- أدوية مسكنة: مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين.

- أدوية مخصصة للشقيقة: مثل التريبتانات (Sumatriptan).

- الوقاية الدوائية: مثل حاصرات بيتا أو مضادات الاكتئاب.

- العلاج السلوكي: تنظيم النوم، تقليل التوتر، وتجنب المحفزات.

- العلاج بالأعشاب:

- الزنجبيل: لتقليل الغثيان.

- النعناع: يُستخدم موضعياً لتخفيف الألم.

- اللافندر: يُساعد على الاسترخاء وتقليل التوتر.

- الصفصاف الأبيض: يحتوي على الساليسين، مشابه للأسبرين.

□ الشقيقة الصامتة:

نوع خاص لا يُصاحبه ألم الرأس، بل تظهر أعراض الهالة فقط مثل اضطرابات الرؤية أو الحساسية للضوء والصوت.

حب الشباب – Acne Vulgaris

حب الشباب هو اضطراب جلدي شائع يُصيب بصيلات الشعر والغدد الدهنية، ويظهر غالبًا في الوجه، الصدر، الظهر، والكتفين. يحدث نتيجة انسداد المسام بتراكم الزيوت، خلايا الجلد الميتة، والبكتيريا، ويُعد أكثر شيوعًا في مرحلة المراهقة، لكنه قد يستمر في مراحل عمرية مختلفة.

الأسباب الرئيسية:

- فرط إفراز الزهم: زيادة إنتاج الدهون من الغدد الدهنية.
- انسداد المسام: بسبب خلايا الجلد الميتة والزيوت.
- البكتيريا: خاصة Propionibacterium acnes التي تُسبب الالتهاب.
- التغيرات الهرمونية: مثل البلوغ، الحمل، أو الدورة الشهرية.
- الوراثة: وجود تاريخ عائلي يزيد من احتمالية الإصابة.
- الضغط النفسي وسوء التغذية: يُساهمان في تفاقم الحالة.

□□ الأعراض:

- رؤوس سوداء وبيضاء.
- بثور حمراء ملتهبة.
- كيسات تحت الجلد مليئة بالقيح.
- ندوب دائمة في الحالات الشديدة.

 العلاج:

- موضعياً: كريمات تحتوي على بنزويل بيروكسيد، الريتينويدات، أو المضادات الحيوية.

- فمويًا: مضادات حيوية، أو أدوية هرمونية مثل حبوب منع الحمل.

- العلاج بالليزر أو التقشير الكيميائي: للحالات المزمنة أو الندوب.

- العناية بالبشرة: استخدام غسول لطيف، تجنب لمس الحبوب، وترطيب البشرة.

 العلاج الطبيعي:

- زيت شجرة الشاي: مضاد للبكتيريا.

- الصبار (الألوفيرا): يُهدئ الالتهاب ويُسرّع الشفاء.

- العسل والقرفة: يُستخدمان كمضاد للميكروبات.

- النعناع والبابونج: يُقللان التهيج ويُهدئان البشرة

Ear Anatomy and Disorders – الأذن

الأذن هي عضو حسي بالغ التعقيد، مسؤول عن السمع والتوازن. تتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية: الأذن الخارجية، الوسطى، والداخلية، وكل جزء له وظيفة دقيقة في استقبال وتحليل الموجات الصوتية وتحويلها إلى إشارات عصبية تُفسر في الدماغ.

أجزاء الأذن:

- الأذن الخارجية: تشمل الصيوان والقناة السمعية، وتعمل على جمع الموجات الصوتية وتوجيهها نحو غشاء الطبل.

- الأذن الوسطى: تحتوي على العظيمات الثلاث (المطرقة، السندان، الركاب) التي تنقل الاهتزازات من طبلة الأذن إلى الأذن الداخلية.

- الأذن الداخلية: تضم القوقعة (العضو الحسي للسمع) والدهليز والقنوات نصف الدائرية المسؤولة عن حفظ التوازن.

أبرز أمراض الأذن:

- التهاب الأذن الخارجية (Otitis externa): يُعرف بـ "أذن السباح"، ناتج عن الرطوبة الزائدة أو العدوى.

- التهاب الأذن الوسطى (Otitis media): عدوى خلف طبلة الأذن، شائعة لدى الأطفال.

- التهاب الأذن الداخلية (Labyrinthitis): يُسبب دوارًا وفقدانًا للتوازن.

- طنين الأذن (Tinnitus): سماع أصوات غير موجودة، مثل صفير أو طنين.

- ورم العصب السمعي (Acoustic neuroma): ورم حميد يُؤثر على السمع والتوازن.

- انحشار الصملاخ: تراكم شمع الأذن يُسبب انسدادًا وضعفًا في السمع.

- الأذن اللاصقة: تراكم سوائل خلف طبلة الأذن، يُسبب ضعفًا مؤقتًا في السمع.

التشخيص والعلاج:

- يُشخص الطبيب الحالة بالفحص السريري، تنظير الأذن، أو التصوير.

- العلاج يشمل مضادات حيوية، مضادات التهاب، أو جراحة في الحالات المزمنة.

- يُوصى بالحفاظ على نظافة الأذن دون استخدام أعواد قطنية داخلية، وتجنب التعرض للضوضاء العالية.

العلاج بالنباتات الطبية:

زيت الثوم:

طريقة التحضير والاستخدام: يُهرس فص من الثوم ويُخلط مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو زيت السمسم الدافئ (لا يجب أن يكون ساخنًا). يُصفى المزيج جيدًا، وتُوضع بضع قطرات من الزيت في الأذن الخارجية.

الفوائد المحتملة: يمتلك الثوم خصائص طبيعية مضادة للبكتيريا والالتهابات.

زيت الزنجبيل:

طريقة التحضير والاستخدام: يُستخرج عصير الزنجبيل الطازج ويُدفأ قليلًا. تُوضع قطرات من الزيت على الأذن الخارجية فقط، دون إدخالها في قناة الأذن.

الفوائد المحتملة: يُعرف الزنجبيل بخصائصه المضادة للالتهابات التي قد تساعد في تخفيف الألم والضغط.

زيت شجرة الشاي:

طريقة التحضير والاستخدام: تُخلط قطرتان إلى ثلاث قطرات من زيت شاي الشاي مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الدافئ. تُستخدم قطنة مبللة بالخليط لوضع قطرات في الأذن.

الفوائد المحتملة: يحتوي على مركبات مضادة للبكتيريا والالتهابات.

تحذيرات هامة:

لا يجب وضع أي سوائل داخل الأذن إذا كنت تشك بوجود ثقب في طبلة الأذن أو إذا كانت الأذن تفرز سوائل.

يجب التأكد من أن الزيوت دافئة وليست ساخنة لتجنب حرق الأذن.

هذه العلاجات قد تخفف الأعراض ولكنها لا تعالج السبب الرئيسي للعدوى.

عشبة الشويلا (الشيبة): لم تُظهر الأبحاث أنها تُستخدم مباشرة لعلاج التهابات الأذن، بل إن استخدامها يتركز في علاج مشاكل الجهاز الهضمي وبعض الطفيليات. كما أنها تحتوي على مادة "الثوجون" التي قد تكون خطيرة عند استخدامها بكميات كبيرة.

الدهون والكوليسترول – Lipids and Cholesterol

الدهون والكوليسترول هما مركبان أساسيان في الجسم، يلعبان دورًا مهمًا في بناء الخلايا، إنتاج الهرمونات، وتخزين الطاقة. لكن ارتفاع مستوياتهما يُعد عاملًا رئيسيًا في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل تصلب الشرايين، الجلطات، والسكتات الدماغية.

الفرق بين الدهون الثلاثية والكوليسترول:

- الدهون الثلاثية: هي الشكل الأساسي لتخزين الدهون في الجسم، تتكون من جليسرول مرتبط بثلاث سلاسل دهنية، وتُستخدم كمصدر للطاقة.

- الكوليسترول: مادة شمعية تُنتج في الكبد، تدخل في تركيب أغشية الخلايا، تصنيع الهرمونات، وفيتامين D، وتساعد على هضم الدهون. يُنقل في الدم عبر نوعين من البروتينات:

  - LDL: الكوليسترول الضار، يُسبب ترسبات على جدران الشرايين.
  - HDL: الكوليسترول الجيد، يُساعد على إزالة الكوليسترول الضار من الدم.

المستويات الطبيعية:

- الكوليسترول الكلي: أقل من **200** ملغم/ديسيلتر.
- LDL: أقل من **100** ملغم/ديسيلتر.
- HDL: أكثر من **40** للرجال، وأكثر من **50** للنساء.
- الدهون الثلاثية: أقل من **150** ملغم/ديسيلتر.

□ أسباب الارتفاع:

- تناول الدهون المشبعة والمتحولة بكثرة (مثل الزبدة، اللحوم الدهنية، السمن الصناعي).
- أمراض مزمنة مثل السكري، قصور الغدة الدرقية، الفشل الكلوي.
- نمط حياة غير صحي: قلة الحركة، التدخين، التوتر، السمنة.
- بعض الأدوية مثل الستيرويدات، أدوية السرطان، أو حب الشباب.

□ الوقاية والعلاج الطبيعي

- تقليل الدهون المشبعة والمتحولة.
- تناول الدهون الصحية مثل زيت الزيتون، الأفوكادو، والمكسرات.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- استخدام نباتات طبية مثل:
  - الثوم: يُقلل الكوليسترول الضار.
  - الكركم: يُحسن وظائف الكبد ويُقلل الالتهاب.
  - الزنجبيل: يُنشط الدورة الدموية ويُساعد على خفض الدهون.
  - الشاي الأخضر: غني بمضادات الأكسدة ويُقلل LDL.
  - الخرشوف: يُحفز إفراز الصفراء ويُساعد على التخلص من الدهون.

النقرس – Gout

النقرس هو أحد أنواع التهاب المفاصل الناتج عن تراكم بلورات حمض اليوريك (Uric Acid) في المفاصل، مما يُسبب نوبات ألم حادة ومفاجئة، غالبًا في إصبع القدم الكبير. يُعرف أيضًا بـ"داء الملوك" بسبب ارتباطه التاريخي بالإفراط في تناول اللحوم والكحول.

الأسباب والعوامل المؤهبة:

- فرط حمض اليوريك في الدم نتيجة:
  - زيادة إنتاجه من الجسم.
  - ضعف إخراجه عبر الكلى.
- أطعمة غنية بالبيورينات: مثل اللحوم الحمراء، الكبد، الأسماك الزيتية، الفطر، والهليون.
- المشروبات الكحولية، خاصة البيرة.
- السمنة، السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض الكلى.
- أدوية معينة: مثل الثيازيد، الأسبرين، وبعض مثبطات المناعة.

الأعراض:

- ألم حاد ومفاجئ في المفصل، غالبًا في الليل.
- تورم واحمرار وسخونة في المفصل المصاب.

- محدودية الحركة.

- استمرار الألم من 5 إلى 10 أيام.

- تكرار النوبات قد يؤدي إلى تلف المفاصل أو تكوّن حصى الكلى.

التشخيص:

- فحص السائل الزليلي في المفصل.

- فحص دم لقياس حمض اليوريك.

- تصوير بالأشعة أو الموجات فوق الصوتية لتحديد البلورات.

العلاج:

دوائي:

- مضادات الالتهاب اللاستيرويدية (NSAIDs).

- كولشيسين (Colchicine).

- الستيرويدات (مثل بريدنيزون).

- أدوية خافضة لحمض اليوريك: مثل ألوبورينول أو فيبوكسوستات.

غذائي ووقائي:

- تقليل تناول اللحوم الحمراء والمحار.

- تجنب الكحول والمشروبات المحلاة بالفركتوز.

- شرب الماء بكثرة.

- تقليل الوزن.

- ممارسة الرياضة بانتظام.

العلاج بالأعشاب (دعم تكميلي)

- الكرفس: يُساعد على إخراج حمض اليوريك.

- الزنجبيل: مضاد للالتهاب.

- الكركم: يُخفف التورم.

- الكرز: يُقلل من نوبات النقرس حسب بعض الدراسات

الذئبة الحمراء – Systemic Lupus Erythematosus (SLE)

الذئبة الحمراء هي مرض مناعي ذاتي مزمن، يهاجم فيه جهاز المناعة أنسجة الجسم السليمة، مما يؤدي إلى التهابات متعددة في الجلد، المفاصل، الكلى، القلب، الرئتين، والدماغ. يُصيب النساء بنسبة أعلى، خاصة بين سن 15–45 عامًا.

الأسباب والعوامل المؤهبة:

- خلل مناعي ذاتي: يهاجم فيه الجسم خلاياه السليمة بدلًا من الأجسام الغريبة.
- عوامل وراثية: وجود تاريخ عائلي يزيد القابلية.
- عوامل بيئية: مثل التعرض لأشعة الشمس، العدوى الفيروسية، أو بعض الأدوية.
- الهرمونات: خاصة الإستروجين، مما يفسر شيوعه بين النساء.

الأعراض:

- طفح جلدي على الوجه بشكل "فراشة" يغطي الخدين وجسر الأنف.
- آلام وتورم المفاصل.
- إرهاق شديد، حمى، تساقط الشعر.
- تقرحات فموية، جفاف العين.
- مشاكل في الكلى (التهاب كبيبات الكلى).
- اضطرابات في القلب والرئتين.

- تغير لون الأصابع مع البرد (ظاهرة رينو).
- اضطرابات عصبية: صداع، ارتباك، فقدان الذاكرة.

التشخيص:

- فحص الأجسام المضادة (ANA، Anti-dsDNA، Anti-Sm).
- تحليل وظائف الكلى والكبد.
- خزعة جلدية أو كلوية حسب الأعراض.
- تصوير بالأشعة أو الرنين المغناطيسي لتقييم الأعضاء المصابة.

العلاج:

دوائي:

- الكورتيزون: لتقليل الالتهاب.
- مثبطات المناعة: مثل هيدروكسي كلوروكوين، أزاثيوبرين، ميكوفينولات.
- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية.
- علاج الأعراض المصاحبة: مثل مدرات البول، أدوية القلب أو الكلى.

نمط الحياة:

- تجنب التعرض المباشر للشمس.

- الراحة الكافية وتجنب الإجهاد.
- التغذية المتوازنة.
- المتابعة الدورية لوظائف الأعضاء.

العلاج التكميلي (بحذر وتحت إشراف طبي)

- الكركم: مضاد للالتهاب.
- زيت السمك (أوميغا-3): يُحسن وظائف القلب والمفاصل.
- الشاي الأخضر: غني بمضادات الأكسدة.
- الزنجبيل: يُخفف من آلام المفاصل.

المناعة الذاتية – Autoimmunity

المناعة الذاتية هي حالة يهاجم فيها جهاز المناعة خلايا وأنسجة الجسم السليمة، بدلًا من مهاجمة الأجسام الغريبة فقط. تؤدي هذه الاستجابة الخاطئة إلى تطور مجموعة من الأمراض تُعرف باسم أمراض المناعة الذاتية، والتي قد تكون محددة لعضو معين أو منتشرة في الجسم كله.

آلية المناعة الذاتية:

في الوضع الطبيعي، يُميز جهاز المناعة بين "الذات" و"غير الذات"، ويُهاجم فقط الفيروسات والبكتيريا. لكن في المناعة الذاتية:

- تُنتج الأجسام المضادة ضد أنسجة الجسم نفسه (Autoantibodies).
- تُفعّل الخلايا اللمفاوية ضد خلايا الجسم.
- يحدث التهاب وتلف في الأنسجة المستهدفة.

أنواع المناعة الذاتية:

النوع	الوصف	أمثلة
محددة العضو	تُصيب عضواً واحدًا فقط	التهاب الغدة الدرقية لهاشيموتو، السكري النوع الأول، مرض أديسون
غير محددة العضو (جهازية)	تُصيب عدة أعضاء	الذئبة الحمراء، التهاب المفاصل الروماتويدي، التصلب المتعدد

الأسباب والعوامل المؤهبة:

- عوامل وراثية: طفرات في الجينات المنظمة للمناعة.
- عوامل بيئية: العدوى الفيروسية، التعرض لأشعة الشمس، التدخين.
- الهرمونات: خاصة الإستروجين، مما يفسر شيوعها بين النساء.
- أدوية معينة: مثل بعض المضادات الحيوية أو أدوية الضغط.

الأعراض العامة:

- تعب مزمن.
- آلام عضلية ومفصلية.
- طفح جلدي.
- حمى منخفضة.
- خدر أو وخز في الأطراف.
- اضطرابات في التركيز أو الذاكرة.
- تساقط الشعر.
- أعراض خاصة بكل مرض (مثل العطش الشديد في السكري، أو الطفح الفراشي في الذئبة).

التشخيص:

- فحص الأجسام المضادة الذاتية (ANA، Anti-dsDNA، RF).
- تحاليل وظائف الأعضاء المصابة.
- خزعات نسيجية.
- تصوير بالأشعة أو الرنين المغناطيسي.

العلاج:

- الكورتيزون ومثبطات المناعة: لتقليل الاستجابة المناعية.
- علاج الأعراض المصاحبة: حسب العضو المصاب.
- تعديل نمط الحياة: التغذية، الراحة، تجنب المحفزات البيئية.
- العلاج البيولوجي: في الحالات المتقدمة.

لعلاج أمراض المناعة الذاتية في اليمن باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية:

يمكن الاستفادة من عدة نباتات متوفرة محليًا وفقًا للبحث الذي قمت به. :

علاج المناعة الذاتية بالأعشاب والنباتات الطبية في اليمن

أمراض المناعة الذاتية هي حالات يهاجم فيها الجهاز المناعي أنسجة الجسم نفسه عن طريق الخطأ، مما يؤدي إلى التهاب وتلف الأنسجة. تشمل هذه الأمراض حالات مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، الذئبة الحمامية،

السكري من النوع الأول، وأمراض الغدة الدرقية. بينما لا يوجد علاج شافٍ كامل لهذه الأمراض، فإن هناك أعشابًا ونباتات طبية متوفرة في اليمن يمكن أن تساعد في إدارة الأعراض وتقليل الالتهابات ودعم الجهاز المناعي. تدمج هذه العلاجات بين المعرفة التقليدية والأدلة العلمية الحديثة.

1 □ الأعشاب والنباتات الطبية المتوفرة في اليمن

□ 1.1 الزنجبيل (Ginger)

· الفوائد: يحتوي الزنجبيل على مركبات مثل الجينجيرول التي تمتلك خصائص مضادة للالتهابات. أظهرت الدراسات أن الزنجبيل يمكن أن يساعد في كبح نشاط العدلات (خلايا الدم البيضاء) التي تلعب دورًا في أمراض المناعة الذاتية، مما يجعله مفيدًا في تقليل الالتهاب والأعراض.

· طريقة الاستخدام: *يمكن تناول الزنجبيل طازجًا أو مجففًا. يُنصح بشرب شاي الزنجبيل (نقع شرائح الزنجبيل في الماء الساخن مع إضافة العسل والليمون) أو استخدامه في الطبخ.*
الجرعة المقترحة: 20 ملغ من الجينجيرول يوميًا.

· المحاذير: قد يقلل الزنجبيل من تخثر الدم، لذا يجب تجنبه إذا كنت تتناول أدوية مضادة للتخثر أو تعاني من أمراض القلب.

□ 1.2 الكركم (Turmeric)

· الفوائد: يحتوي الكركم على مادة الكركمين، وهي مادة فعالة ذات خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة. يعمل الكركم على إزالة السموم من الجسم وتقوية الجهاز المناعي لمحاربة الجراثيم والبكتيريا.

- **طريقة الاستخدام:**

يمكن استخدام جذور الكركم الطازجة أو مسحوق الكركم في الطبخ أو تحضير مشروب حليب الكركم (الكركم مع الحليب والعسل). يُنصح بتناوله يومياً قبل النوم.

- المحاذير: يجب الحذر إذا كنت تعاني من مشاكل في المرارة أو تخثر الدم، لأنه قد يزيد من خطر النزيف.

1.3 أوراق الزيتون (Olive Leaves)

- ***الفوائد:*** تمتلك أوراق الزيتون خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات والفيروسات. تعمل كمحفز قوي لجهاز المناعة وتساعد في مقاومة الإنفلونزا ونزلات البرد. كما تساهم في تحسين صحة الأمعاء والجهاز الهضمي.

- **طريقة الاستخدام:**

يمكن استخدام مستخلص أوراق الزيتون السائل أو تجفيف الأوراق الطازجة وإضافتها إلى الشاي. ينُصح بشرب منقوع أوراق الزيتون مثل الشاي.

- المحاذير: عادةً ما تكون آمنة، ولكن يُفضل استشارة الطبيب إذا كنت تتناول أدوية أخرى.

1.4 النعناع (Mint)

- الفوائد: يحتوي النعناع على المنثول، الذي أظهرت الدراسات أنه يمكن أن يحسن الوظائف المعرفية والإدراكية في أمراض مثل ألزهايمر. كما أنه يعمل على تنظيم الاستجابة الالتهابية في الجسم.

- **طريقة الاستخدام:**

يُستخدم النعناع طازجًا أو مجففًا في الشاي أو السلطات أو المشروبات. يمكن استنشاق زيت النعناع العطري لتحفيز الجهاز المناعي والعصبي.

- المحاذير: آمن بشكل عام، ولكن يجب تجنب الإفراط في الاستخدام إذا كنت تعاني من حساسية تجاهه.

 1.5 الثوم (Garlic)

• الفوائد: الثوم معروف بخصائصه المضادة للبكتيريا والفيروسات والفطريات. يعزز وظيفة الجهاز المناعي ويساعد في الوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا.

• طريقة الاستخدام:

يمكن تناول الثوم نيئًا أو مطبوخًا. يُنصح بتناول فص ثوم يوميًا أو إضافته إلى الأطعمة والشوربات.

• المحاذير: قد يسبب الثوم تهيجًا في المعدة لدى بعض الأشخاص، لذا يجب تناوله باعتدال.

 1.6 العشبة القنفذية (Echinacea)

• الفوائد: تستخدم لتقوية المناعة وتقصير مدة نزلات البرد والإنفلونزا. تحتوي على مواد فعالة تنشط الجهاز المناعي وتكافح الفيروسات والجراثيم.

• طريقة الاستخدام:

تتوفر على شكل شاي أو كبسولات أو مستخلصات سائلة. يُنصح بتناولها عند بدء أعراض العدوى لمدة 3 أيام على الأقل.

• المحاذير: يجب تجنبها في حالات أمراض المناعة الذاتية أو الحساسية، كما لا تناسب الحوامل والمرضعات.

 1.7 الأشواغندا (Ashwagandha)

• *الفوائد:* تساعد في تقليل مستويات التوتر في الجسم، مما يعزز وظيفة الجهاز المناعي. تستخدم أيضًا لدعم الصحة العامة والرفاهية.

• طريقة الاستخدام:

تتوفر على شكل كبسولات أو مسحوق. يمكن تناولها مع الحليب أو الماء.

• المحاذير: يجب تجنبها أثناء الحمل والرضاعة، كما يُفضل إيقافها قبل الجراحة بأسبوعين due to its effects on the central nervous system.

 1.8 الكمون الأسود (Black Cumin)

• الفوائد: يعمل كمضاد للأكسدة ويساعد في التخلص من الجذور الحرة الضارة. يحمي الجسم من مجموعة واسعة من الفيروسات والبكتيريا.

• طريقة الاستخدام:

يمكن استخدام الزيت المستخلص من الكمون الأسود أو إضافته إلى الأطعمة.

• *المحاذير:* آمن بشكل عام، ولكن يجب استخدامه باعتدال.

 1.9 الريحان (Basil)

• الفوائد: يعرف الريحان باسم "إكسير الحياة" due to its ability to prevent diseases and promote overall health. It strengthens immunity and reduces respiratory inflammation.

• طريقة الاستخدام:

يُضاف إلى الأطعمة أو يُشرب كشاي.

• المحاذير: لا توجد محاذير كبيرة، ولكن يُنصح باستخدامه باعتدال.

 1.10 النيم (Neem)

• *الفوائد*: يستخدم النيم منذ فترة طويلة لحماية الجسم من الأمراض والفيروسات والبكتيريا. يعمل على تنقية الدم من السموم، مما يقوي جهاز المناعة.

• طريقة الاستخدام:

يتوفر على شكل أوراق أو مستخلصات.

• المحاذير: آمن بشكل عام، ولكن يجب استشارة الطبيب قبل الاستخدام الطويل.

2 ◻ *نصائح عامة لاستخدام الأعشاب في علاج المناعة الذاتية*

• *الانتظام والجرعة:*

يجب الانتظام في استخدام الأعشاب لفترات prolonged to achieve benefits, as a single use may not be effective.

• الاستشارة الطبية: يُنصح دائمًا باستشارة الطبيب قبل البدء في أي علاج عشبي، خاصة إذا كنت تعاني

• نمط الحياة: يجب دمج استخدام الأعشاب مع نمط حياة صحي، يشمل نظامًا غذائيًا متوازنًا (مثل نظام AIP الغذائي)، وإدارة الإجهاد، والنوم الكافي، والنشاط البدني المعتدل.

3 ◻ *نظام غذائي داعم لأمراض المناعة الذاتية*

بالإضافة إلى الأعشاب، يلعب النظام الغذائي دورًا crucial في إدارة أمراض المناعة الذاتية. يُنصح باتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات مثل نظام المناعة الذاتية (AIP)، والذي يركز على:

الأطعمة المسموحة: اللحوم الحمراء، الأسماك (مثل السلمون)، الخضروات (عدا الباذنجانيات)، الفواكه، الزيوت الطبيعية (مثل زيت الزيتون وجوز الهند)، والدهون الحيوانية.

الأطعمة الممنوعة: البقوليات، الحبوب، منتجات الألبان، الباذنجانيات (مثل الطماطم والبطاطا)، القهوة، الشوكولاتة، المكسرات، السكريات المكررة، والأطعمة المصنعة.

التوصيات: تناول لحوم الأحشاء (مثل الكبد) 3-5 مرات weekly، والأسماك 3 مرات weekly، والخضروات البحرية مرة weekly، مع التركيز على الأطعمة الغنية بالمغذيات.

4 □ محاذير مهمة

· التفاعلات الدوائية: بعض الأعشاب قد تتفاعل مع الأدوية، مثل الزنجبيل والكركم مع أدوية تخثر الدم، مما يزيد من خطر النزيف.

· الحمل والرضاعة: يجب على الحوامل والمرضعات تجنب بعض الأعشاب مثل الأشواغندا والقنفذية due to lack of safety data.

· أمراض محددة: الأشخاص المصابون بأمراض المناعة الذاتية يجب أن يحذروا من الأعشاب التي تنشط الجهاز المناعي (مثل القنفذية)، لأنها قد exacerbar الأعراض.

5 □ الخلاصة

العلاج بالأعشاب يمكن أن يكون مكملاً مفيدًا لإدارة أمراض المناعة الذاتية في اليمن، خاصةً مع توفر العديد من النباتات الطبية المحلية مثل الزنجبيل، الكركم، أوراق الزيتون، والنعناع. ومع ذلك، يجب أن يكون جزءًا

من نهج متكامل يشمل نظامًا غذائيًا صحيًا ونمط حياة متوازنًا. دائماً استشر healthcare professional قبل البدء في أي علاج عشبي to ensure safety and effectiveness.

ملاحظة: هذا المعلومات هي for educational purposes only and are not a substitute for professional medical advice. Always consult with a healthcare provider for personalized guidance.

علاج لدغات الثعابين والعقارب بالنباتات والأعشاب الطبية

تُستخدم بعض النباتات والأعشاب تقليديًا في الإسعاف الأولي لحالات لدغات الثعابين والعقارب، خاصة في المناطق الريفية أو النائية، حيث يصعب الوصول الفوري إلى الرعاية الطبية. فيما يلي أبرز الأنواع المستخدمة، مع أسمائها العلمية وخصائصها الدوائية:

الفحم النباتي المنشط (Activated Charcoal):

يُستخدم داخليًا بجرعات محددة أو موضعيًا على شكل معجون مائي. يعمل على امتصاص السموم من الدم والأنسجة، ويُعد من أكثر المواد فعالية في حالات التسمم الحاد، بما فيها لدغات الزواحف.

القطيفة - Calendula officinalis:

تُستخدم أوراقها أو زيتها موضعيًا لتقليل الالتهاب والتورم. تحتوي على مركبات فلافونويدية ومضادات أكسدة، وتُستخدم في الطب الشعبي لتطهير الجروح وتحفيز التئامها.

المنغ ـ البنج - Gymnema sylvestre:

يُستخدم في جنوب الهند كمضاد للسموم العصبية الناتجة عن لدغات الثعابين. يحتوي على مركبات قلويدية تُثبط نشاط السم وتقلل من تأثيره على الجهاز العصبي.

الأوريغانو ـ الحبق - Origanum vulgare!:

يُستخدم زيته موضعياً لتطهير مكان اللدغة. يحتوي على مركب الكارفاكرول الذي يتميز بخصائص مضادة للبكتيريا والالتهاب، ويساعد في تحجيم انتشار السم.

أوراق الكاري – Murraya koenigii:

تُستخدم في تحضير حساء عشبي يُعطى للمصاب، ويُعتقد أنها تنشط الدورة الدموية وتساعد في تقليل تأثير السموم العصبية. تحتوي على مركبات قلويدية ومضادات أكسدة.

اللافندر – Lavandula angustifolia:

يُستخدم زيته موضعياً لتسكين الألم وتهدئة الجلد. يحتوي على مركبات تيربينية مثل اللينالول، ويُستخدم كمهدئ موضعي ومضاد للالتهاب في حالات اللدغات.

الكركم – Curcuma longa:

يُستخدم داخلياً أو موضعياً على شكل معجون. يحتوي على مركب الكركومين الذي يتميز بخصائصه المضادة للالتهاب والمطهرة، ويساعد في تقليل التورم وتحفيز التئام الأنسجة.

ملاحظات علمية:

- لا تُغني هذه العلاجات عن التدخل الطبي الطارئ، خاصة في حالات اللدغات السامة أو العصبية.
- يُفضل استخدامها كإسعاف أولي مؤقت في المناطق النائية لحين الوصول إلى مركز صحي.

- تختلف فعالية هذه النباتات حسب نوع السم، كمية اللدغة، وعمر المصاب.

مصدر المعلومات:

النيلين – العلاجات الشعبية للدغات الثعابين

التسمم – أنواعه وأبرز النباتات المستخدمة في العلاج التقليدي

يُعرّف التسمم بأنه دخول مادة ضارة إلى الجسم بكمية تؤدي إلى إحداث خلل وظيفي أو تلف في الأعضاء، وقد يكون التسمم غذائيًا، دوائيًا، كيميائيًا، أو ناتجًا عن لدغات أو استنشاق غازات سامة. تختلف الأعراض حسب نوع المادة، وكمية التعرض، وطريقة الدخول إلى الجسم.

□ *أنواع التسمم الشائعة:*

التسمم الغذائي:

ناتج عن تناول طعام ملوث بالبكتيريا أو السموم الفطرية، ويُعد من أكثر الأنواع انتشارًا.

الأعراض: غثيان، قيء، إسهال، حمى، آلام في البطن.

التسمم الدوائي:

ناتج عن تناول جرعات زائدة من الأدوية مثل الباراسيتامول أو الأسبيرين.

الأعراض: اضطرابات في الكبد، حمضية الدم، فقدان الوعي.

التسمم الكيميائي:

ناتج عن التعرض للمنظفات، المبيدات، أو المعادن الثقيلة مثل الزئبق والرصاص.

الأعراض: حروق، ضيق تنفس، اضطرابات عصبية.

التسمم باللدغ أو الحقن:

ناتج عن لدغات الثعابين أو العقارب أو الحقن بمواد مخدرة.

الأعراض: شلل عضلي، اضطرابات تنفسية، فقدان الوعي.

النباتات والأعشاب المستخدمة تقليديًا في علاج التسمم

الفحم النباتي المنشط – Activated Charcoal:

يُستخدم داخليًا لامتصاص السموم في الجهاز الهضمي. فعال في حالات التسمم الغذائي والدوائي، ويُعطى بجرعات محددة تحت إشراف طبي.

الكركم – Curcuma longa:

يحتوي على الكركومين، مضاد قوي للالتهاب ومزيل للسموم. يُستخدم داخليًا لتقوية الكبد وتحفيز التخلص من السموم، وموضعيًا في حالات التسمم الجلدي.

الزنجبيل – Zingiber officinale:

يُستخدم لتخفيف الغثيان والقيء الناتج عن التسمم الغذائي. يحتوي على مركبات مثل الجنجرول والشوغول التي تحسن الهضم وتقلل التهيج المعوي.

الثوم – Allium sativum:

يُستخدم كمضاد للسموم، خاصة في حالات التسمم المعدني. يحتوي على الأليسين الذي يساعد في إزالة المعادن الثقيلة من الجسم.

الهندباء البرية – Taraxacum officinale:

تُستخدم لتطهير الكبد وتحفيز إفراز الصفراء، مما يساعد في التخلص من السموم الدوائية والكيميائية.

الريحان – Ocimum basilicum:

يُستخدم في حالات التسمم الغذائي، حيث يحتوي على زيوت طيارة مضادة للبكتيريا والفيروسات، ويُساعد في تهدئة المعدة.

الشمر – Foeniculum vulgare:

يُستخدم لتخفيف التقلصات المعوية الناتجة عن التسمم، ويُساعد في طرد الغازات وتحسين الهضم.

توصيات علمية:

- لا تُغني هذه العلاجات عن التدخل الطبي الطارئ، خاصة في حالات التسمم الحاد أو المهدد للحياة.
- يُفضل استخدامها كمكملات داعمة بعد استقرار الحالة أو في حالات التسمم الخفيف.
- يجب تحديد نوع المادة السامة بدقة قبل استخدام أي علاج عشبي.

لوشن مروخ للحماية من لدغات البعوض – تركيبة نباتية وقائية

يُعد لوشن مروخ من المنتجات الطبيعية المستخدمة للحماية من لدغات البعوض والحشرات، ويُصمم غالبًا بتركيبة عشبية تحتوي على زيوت طاردة للحشرات، مع خصائص مرطبة ومهدئة للبشرة. يُستخدم في المناطق المكشوفة من الجسم، خاصة أثناء التواجد في الهواء الطلق أو أثناء النوم.

التركيبة النباتية الشائعة:

- زيت الليمون – Citrus limonum: طارد فعال للبعوض، يحتوي على مركب السترال والليمونين.
- زيت القرفة – Cinnamomum verum: يُستخدم لطرد الحشرات، ويحتوي على سينمالدهيد المضاد للبكتيريا.
- زيت اللافندر – Lavandula angustifolia: يُهدئ الجلد ويطرد البعوض، ويُقلل من الحكة بعد اللدغ.
- زيت النعناع – Mentha piperita: يُستخدم لطرد الناموس والذباب، ويُعطي إحساسًا بالبرودة.
- زيت الأوكالبتوس – Eucalyptus globulus: يحتوي على السينول، ويُستخدم في طرد الحشرات.
- الجلسرين النباتي: يُرطب البشرة ويُحافظ على نعومتها.
- فيتامين هـ (E): مضاد أكسدة، يُساعد في حماية الجلد من التهيج.

الفوائد والاستخدام:

1. طارد طبيعي للبعوض والهوام دون استخدام مواد كيميائية ضارة.

2. آمن للأطفال فوق 6 أشهر، وخالٍ من البارابين والكحول.

3. مرطب للبشرة، يُستخدم بعد التعرض للشمس أو أثناء النوم.

4. يُقلل من الحكة والاحمرار الناتج عن اللدغات.

5. يُستخدم كل 4 ساعات لضمان الحماية المستمرة.

☐ طريقة الاستخدام:

- تُوضع كمية مناسبة من اللوشن على اليدين أو المناطق المكشوفة من الجلد.

- يُفرك بلطف حتى يُمتص.

- يُعاد استخدامه كل 3–4 ساعات حسب الحاجة، خاصة في المناطق المفتوحة أو الرطبة.

مثال على منتج متوفر:

لوشن Prolin All-Over Clear

يحتوي على مركب MozShield المثبت سريريًا لطرد البعوض، ويُباع بحجم 100 مل، مناسب للأطفال والبالغين، وخالٍ من المواد الحافظة.

لوشن انسيا الطبيعي

يحتوي على زيت الليمون، القرفة، والجلسرين النباتي، ويُوفر حماية فعالة وترطيبًا عميقًا للبشرة، بتركيبة طبيعية 100%.

الحروق

هذه العلاجات مُخصصة للحروق السطحية البسيطة (من الدرجة الأولى) والحروق الطفيفة من الدرجة الثانية فقط. بالنسبة للحروق العميقة أو التي تغطي مساحة كبيرة من الجلد (أكبر من راحة اليد)، أو حروق الوجه، أو الحروق الكيميائية/الكهربائية، يجب التوجه إلى الطوارئ أو الطبيب فورًا دون الاعتماد على العلاجات المنزلية.

أولاً: سرد النباتات المفيدة في علاج الحروق

1. صبار الألوفيرا (الصبر):

· الفوائد: هو أشهر علاج طبيعي للحروق. يحتوي على gelهلامي يهدئ الألم والالتهاب فورًا، ويقلل الاحمرار، ويرطب الجلد، ويسرع عملية الشفاء بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا والالتهابات، ويقلل من خطر تكون الندبات.

2. العسل الطبيعي الخام:

· الفوائد: له خصائص مضادة قوية للبكتيريا والالتهابات، مما يمنع العدوى في الجلد المحترق. كما أنه يخلق حاجزًا واقيًا رطبًا يسحب السوائل من الأنسجة المحيطة (خاصية اسموزية) مما يساعد على تنظيف الجرح والحفاظ على نظافته، ويعزز التئام الأنسجة.

3. البابونج:

· الفوائد: مهدئ طبيعي قوي للجلد والالتهابات. يساعد في تخفيف الألم والاحمرار المصاحب للحروق البسيطة.

4. اللافندر (الخزامى):

- الفوائد: زيت اللافندر الأساسي معروف بخصائصه المسكنة للألم والمطهرة والمضادة للبكتيريا. كما أنه يحفز التئام الخلايا بسرعة.

5. الآذريون (:Calendula):

- الفويد: له خصائص مضادة للالتهابات والفطريات، ويعزز نمو أنسجة الجلد الجديدة والتئام الجروح، ويقلل من التورم.---

ثانيًا: كيفية تحضيرها معًا (خلطات مركبة)

الخلطة الأولى: جل الصبار والعسل

- *المكونات:*
  - ورقتان من نبات الصبار (يستخرج الهلام الداخلي فقط).
  - ملعقة صغيرة من العسل الخام الطبيعي.
- *طريقة التحضير:*
  1. استخرج هلام الصبار النقي من الأوراق.
  2. ضع الهلام في وعاء صغير وأضف إليه العسل.
  3. اخلط المكونات جيدًا حتى تتجانس وتصبح قوامًا سلسًا.
  4. احفظ الخليط في وعاء محكم الغلق في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع.

الخلطة الثانية: منقوع البابونج والآذريون (للغسول والكمادات)

• المكونات:

- ملعقة كبيرة من أزهار البابونج المجففة.
- ملعقة كبيرة من أزهار الآذريون المجففة.
- كوب واحد (250 مل) من الماء المغلي.

• طريقة التحضير:

1. ضع الأعشاب في كوب وأضف الماء المغلي عليها.

2. غطِّ الكوب واتركه ينقع لمدة 15-20 دقيقة حتى يبرد تمامًا ويصبح فاترًا.

3. صفي السائل من الأعشاب. يمكنك الآن استخدام السائل كغسول أو كمادة.

ثالثًا: طرق الاستخدام

الخطوة الأولى والأهم: الإسعافات الأولية الفورية

1. تبريد الحرق: ضع المنطقة المصابة تحت ماء جاري بارد (ليس مثلج) لمدة 10-20 دقيقة. هذه الخطوة crucialلتقليل الضرر وتهدئة الألم.

2. التنظيف: نظف المنطقة برفق بصابون لطيف خالٍ من العطور وماء فاتر.

3. التجفيف: جفف المنطقة برفق بواسطة منشفة نظيفة وناعمة (التربيت بدل الفرك).

بعد ذلك، اختر إحدى طرق الاستخدام التالية:

1. طريقة الاستخدام المباشر (للصبار والعسل):

- اغسل يديك جيدًا.
- ضع كمية وفيرة من جل الصبار النقي أو خليط الصبار والعسل مباشرة على منطقة الحرق.
- اتركه حتى يجف تمامًا ويمتصه الجلد. كرر التطبيق 2-3 مرات يوميًا.

2. طريقة الكمادات الباردة (لمنقوع البابونج والآذريون):

- اغمس قطعة نظيفة من الشاش أو القطن في منقوع البابونج والآذريون البارد.
- اعصرها قليلاً وضعها برفق على المنطقة المصابة لمدة 5-10 دقائق.
- كرر هذه العملية عدة مرات في اليوم.

3. طريقة الرذاذ (السبري):

- ضع منقوع الأعشاب البارد في زجاجة رذاذ (سبري) نظيفة.
- رش المنطقة المحترقة برذاذ بارد عدة مرات خلال اليوم لترطيبها وتبريدها.

4. طريقة زيت اللافندر (بحذر شديد):

- تحذير: لا تضع الزيوت العطرية الأساسية مباشرة على الجلد أبدًا دون تخفيف.
- طريقة التخفيف: أضِف قطرتين فقط من زيت اللافندر الأساسي إلى ملعقة كبيرة من جل الصبار أو زيت ناقل (مثل زيت جوز الهند).

· ضع الخليط برفق على الحرق.

نصائح مهمة أثناء العلاج:

· لا تثقل على الجرح: لا تضع الضمادات بإحكام ما لم يوصِ الطبيب بذلك. اترك الجرح "يتنفس" لتسريع الشفاء.

· لا تفقع البثور: إذا تكونت بثور (نفطات)، لا تفقعها أبدًا. فهي تحمي الجلد تحتها من العدوى.

· احمي المنطقة من الشمس: بعد شفاء الحرق، احرص على حماية المنطقة من الشمس بواسطة ملابس أو واقي شمس عالي الحماية ((+SPF 50لمنع التصبغات الدائمة.

· توقف فورًا: إذا لاحظت أي علامات للعدوى (مثل زيادة الاحمرار، تورم، صديد، حمى) أو إذا ازداد الألم، توقف عن استخدام العلاج واستشر الطبيب فورًا.

الجروح

هذه العلاجات مُخصصة لجروح الجلد السطحية والصغيرة مثل الخدوش، الجروح القطعية الصغيرة، والحروق البسيطة. بالنسبة للجروح العميقة، النازفة بشدة، أو التي تظهر عليها علامات العدوى (احمرار شديد، تورم، صديد، حمى)، أو جروح عضات الحيوانات، يجب التوجه إلى الطبيب فورًا لتلقي العناية الطبية اللازمة (مثل التنظيف العميق، الخياطة، أو المضادات الحيوية).

أولاً: سرد النباتات المفيدة في علاج الجروح

العسل الطبيعي الخام (خصوصًا عسل المانوكا):

· الفوائد: هو أحد أقوى العلاجات الطبيعية للجروح. له خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات قوية جدًا تمنع العدوى. كما أنه يخلق حاجزًا واقيًا، ويسحب الرطوبة والفضلات من الجرح (خاصية اسموزية) مما ينظفه بشكل طبيعي، ويحفز نمو أنسجة جديدة ويقلل من مدة التئام الجرح.

الصبار (الألوفيرا):

· الفوائد: يهدئ الجلد الملتهب فورًا، ويقلل الألم والاحمرار. له خصائص مضادة للالتهابات ويعزز التئام الجلد بفضل غناه بالفيتامينات والأحماض الأمينية. ممتاز للجروح والحروق البسيطة.

الآذريون (:Calendula)

· الفوائد: من أفضل النباتات لعلاج الجروح. يوقف النزيف البسيط، ويقلل الالتهاب والتورم، ويمنع العدوى بفضل خصائصه المطهرة، ويحفز إنتاج الكولاجين مما يسرع من التئام الجلد ويقلل من تكون الندبات.

الزعتر ((Thymeو إكليل الجبل (:(Rosemary

· الفوائد: يحتويان على زيوت عطرية (مثل الثيمول) ذات خصائص مطهرة ومضادة للبكتيريا قوية. يمكن استخدام منقوعهما لغسل الجروح لمنع التلوث.

الكركم (:(Turmeric

· الفوائد: الكركمين الموجود فيه هو مضاد التهاب قوي جدًا. يساعد في تقليل التورم والألم ويمنع العدوى. مسحوق الكركم يمكن أن يساعد في إيقاف النزيف الطفيف.

اللسان الحمل () – (Plantainليس الموز!):

· الفوائد: هذا النبات الشائع (غالبًا ما ينمو بريًا) هو علاج تقليدي قوي. أوراقه لها خصائص قابضة تساعد في إيقاف النزيف، ومطهرة، وتقلل الحكة والالتهاب. يمكن هرس الأوراق الطازجة ووضعها مباشرة على اللدغات أو الجروح الصغيرة.

ثانيًا: كيفية تحضيرها معًا (خلطات مركبة)

الخلطة الأولى: مرهم العسل والآذريون

• المكونات:

نصف كوب من زيت الزيتون أو زيت جوز الهند.

حفنة من أزهار الآذريون المجففة (أو طازجة).

2 ملعقة طعام من شمع العسل (لبناء القوام).

1 ملعقة طعام من العسل الخام.

طريقة التحضير (طريقة التسخين البطيء):

1. ضعي زيت الزيتون وأزهار الآذريون في إناء زجاجي واغمريهما معًا.

2. ضعي الإناء في حمام مائي ((inside a pot with a little water على نار هادئة لمدة 1-2 ساعة. لا تتركيه يغلي.

3. صفي الزيت من الأزهار باستخدام قطعة قماش قطنية.

4. أضيفي شمع العسل إلى الزيت الدافئ وقلبيه حتى يذوب تمامًا.

5. أزيلي الخليط من النار، ثم أضيفي العسل وقلبيه جيدًا.

6. صبي الخليط في وعاء نظيف ومعقم واتركيه حتى يبرد ويتجمد. استخدميه كمرهم.

الخلطة الثانية: جل الصبار والعسل (للحروق والجروح البسيطة)

• المكونات:

• ملعقتان كبيرتان من هلام الصبار النقي.

- ملعقة كبيرة من العسل الخام.

- *طريقة التحضير:*

1. امزجي المكونين في وعاء صغير حتى يتجانسا تمامًا.
2. احفظي الخليط في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع.

الخلطة الثالثة: منقوع التطهير (للغسيل)

- *المكونات:*

- ملعقة كبيرة من أزهار الآذريون المجففة.
- ملعقة كبيرة من أوراق الزعتر أو إكليل الجبل المجففة.
- كوب من الماء المغلي.

- *طريقة التحضير:*

1. ضعي الأعشاب في كوب وصبي عليها الماء المغلي.
2. غطي الكوب واتركيه لينقع لمدة 20-30 دقيقة حتى يبرد تمامًا.
3. صفي السائل واستخدميه كغسول للجروح.

ثالثًا: طرق الاستخدام

الخطوة الأولى والأهم: تنظيف الجرح

1. غسل اليدين: اغسل يديك جيدًا قبل لمس الجرح.

2. غسل الجرح: نظف الجرح فورًا تحت ماء جاري نظيف وبارد لإزالة الأوساخ والجراثيم.

3. التنظيف: استخدم الصابون والماء لتنظيف المنطقة حول الجرح، ولكن تجنب وضع الصابون مباشرة داخل الجرح.

4. التطهير (اختياري): يمكنك استخدام منقوع التطهير (الخلطة الثالثة) لغسل الجرح برفق باستخدام قطعة قطن نظيفة.

بعد التنظيف، اختر إحدى طرق الاستخدام التالية:

طريقة التطبيق المباشر:

· للجروح النظيفة والبسيطة، ضع كمية صغيرة من مرهم العسل والآذريون أو جل الصبار والعسل مباشرة على الجرح.

· غطِّ الجرح بضمادة نظيفة غير لاصقة إذا لزم الأمر.

طريقة الكمادات:

· انقعي قطعة نظيفة من الشاش في منقوع التطهير البارد.

· اعصريها قليلاً وضعيها برفق على الجرح النظيف لمدة 10-15 دقيقة، عدة مرات في اليوم.

طريقة المسحوق (لنزيف بسيط):

· لخدوش نازفة قليلاً، يمكن رش مسحوق الكركم النقي مباشرة على المنطقة للمساعدة في إيقاف النزيف وتطهيرها.

طريقة الورقة المهروسة (للسان الحمل):

- امضغي ورقة نظيفة من نبات اللسان الحمل أو اهرسيها بين حجرين حتى تخرج عصارتها.
- ضعيها مباشرة على لدغة الحشرات أو الخدش الصغير.

نصائح مهمة أثناء العلاج:

- التهوية: اترك الجرح مكشوفاً للهواء عندما يكون ذلك آمناً (في المنزل) لتسريع عملية الجفاف والالتئام.
- المراقبة: راقب الجرح يومياً. أي زيادة في الاحمرار، التورم، الألم، خروج صديد، أو ظهور خطوط حمراء متجهة من الجرح، كلها علامات عدوى تستدعي زيارة الطبيب فوراً.
- الترطيب: استمر في تطبيق المرهم أو الجل 2-3 مرات يومياً حتى يلتئم الجرح تماماً.
- الحماية: بعد التئام الجرح، احمِ المنطقة من الشمس بواسطة واقي شمس عالي الحماية (+لمنع التصبغات وتكون ندبات داكنة.

التعرق

التعرق هو عملية طبيعية لتبريد الجسم، ولكن الرائحة الكريهة (التي تنتج عن تحلل العرق بواسطة البكتيريا على الجلد) يمكن أن تكون مزعجة ومحرجة. إليك دليل شامل لفهم وعلاج هذه المشكلة، مع التركيز على الحلول الطبيعية والطبية.

أولاً: فهم أسباب المشكلة

الغدد العرقية: يوجد نوعان:

- الغدد الفارزة (:Eccrine)تنتج عرقًا خفيفًا عديم الرائحة لتنظيم حرارة الجسم (في جميع أنحاء الجسم).
- الغدد المفترزة (:Apocrine)تتركز في مناطق مثل الإبطين والأربية، وتفرز عرقًا يحتوي على بروتينات ودهون. البكتيريا الطبيعية على الجلد تقوم بتفكيك هذا العرق، مما ينتج عنه الرائحة الكريهة.

العوامل التي تزيد من المشكلة:

- النظافة الشخصية: عدم الاستحمام بانتظام يسمح للبكتيريا بالتكاثر.
- الملابس: ارتداء ملابس صناعية (مثل البوليستر) لا تمتص العرق وتحبسه.
- النظام الغذائي: الأطعمة ذات الروائح النفاذة (مثل الثوم، البصل، الكاري، الأطعمة الحارة والكافيين) يمكن أن تؤثر على رائحة العرق.
- الحالة النفسية: التوتر والقلق يحفزان الغدد المفترزة، مما ينتج عرقًا أكثر كثافة وغنيًا بالبروتينات التي تحبها البكتيريا.

• الحالات الطبية: بعض الأمراض مثل السكري أو مشاكل الكبد أو الكلى أو فرط نشاط الغدة الدرقية يمكن أن تسبب رائحة جسم غير طبيعية.

ثانياً: العلاج النباتي والطبيعي (الوقاية والعلاج اليومي)

هذه الحلول تركز على القضاء على البكتيريا وامتصاص الرطوبة وإعطاء رائحة منعشة.

صودا الخبز ((Baking Soda

• الفكرة: تعمل على موازنة درجة الحموضة ((pH للجلد، مما يجعل البيئة غير مناسبة لنمو البكتيريا، وتمتص الرطوبة.

• طريقة الاستخدام:

• اخلط كمية قليلة من صودا الخبز مع قليل من الماء لصنع عجينة. ضعها على الإبطين لمدة 1-2 دقيقة ثم اشطفها. (اختبرها على منطقة صغيرة أولاً لتتأكد من عدم وجود حساسية).

• بديل: اخلط صودا الخبز مع نشا الذرة (للمساعدة في الامتصاص) ويمكن إضافة بضع قطرات من زيت عطري (مثل زيت شجرة الشاي).

خل التفاح ((Apple Cider Vinegar

• الفكرة: مضاد طبيعي للبكتيريا ويوازن درجة حموضة الجلد.

- **طريقة الاستخدام:**
  - ضع خل التفاح المخفف (جزء خل إلى جزء ماء) على الإبطين باستخدام قطعة قطن. اتركه حتى يجف ثم اغسله بالماء بعد 10-15 دقيقة (وإلا قد يهيج الجلد).
  - يمكن استخدامه كغسول للقدمين.

زيت شجرة الشاي (Tea Tree Oil)

- الفكرة: مضاد قوي للبكتيريا والفطريات.
- طريقة الاستخدام (هام: يجب تخفيفه دائماً):
- أضف بضع قطرات (2-3) من زيت شجرة الشاي إلى ملعقة كبيرة من الماء أو زيت ناقل (مثل زيت جوز الهند). ضع المزيج على المنطقة المرغوبة باستخدام قطعة قطن.

زيت جوز الهند (Coconut Oil)

- الفكرة: يحتوي على أحماض دهنية مضادة للبكتيريا والفطريات، ويمكن استخدامه كقاعدة لصنع مزيل عرق طبيعي.

- **طريقة الاستخدام:**
  - ضع طبقة رقيقة مباشرة على الإبطين. يمكن إضافة صودا الخبز أو زيت شجرة الشاي إليه لزيادة الفعالية.

عصير الليمون (Lemon Juice)

- الفكرة: حامضي يعمل على قتل البكتيريا وتضييق مسام الجلد.

- طريقة الاستخدام:

- افرك نصف ليمونة طازجة على الإبطين النظيفين. اتركها تجف ثم اشطفها بعد 10-15 دقيقة. تحذير: لا تستخدمه إذا كان جلدك مجروحًا أو متهيجًا، وقد يسبب التبييض.

الشبة (**Alum Stone / Crystal Deodorant**)

- الفكرة: بلورة طبيعية من ملح البوتاسيوم، تعمل كمادة قابضة ومطهرة تمنع نمو البكتيريا دون سد المسام.

- طريقة الاستخدام:

- بلل البلورة قليلاً بالماء وامررها على الإبطين النظيفين بعد الاستحمام.

ثالثًا: نصائح عامة وأسلوب الحياة (أهم من العلاج الموضعي)

النظافة الشخصية:

- الاستحمام يوميًا باستخدام صابون مضاد للبكتيريا.
- تجفيف الجسم جيداً، خاصة في منطقة الإبطين وبين الأصابع.
- إزالة شعر الإبطين بانتظام (بالشمع أو الحلاقة) لتقليل المساحة التي تلتصق بها البكتيريا والعرق.

الملابس:

- ارتداء ملابس داخلية وملابس خارجية قطنية قدر الإمكان لأنها تمتص العرق وتسمح للجلد بالتنفس.
- تغيير الملابس فورًا بعد التعرق.

• غسل الملابس جيداً للتخلص من البكتيريا العالقة.

النظام الغذائي:

• اشرب كميات كبيرة من الماء لتخفيف .toxins

• قلل من الثوم، البصل، الأطعمة الحارة، الكافيين، والوجبات السريعة.

• زد من تناول الأطعمة الغنية بالكلوروفيل (مثل البقدونس، النعناع، السبانخ) والخضروات الخضراء.

إدارة التوتر:

• مارس تمارين الاسترخاء مثل اليوغا أو التأمل أو التنفس العميق للتحكم في التوتر الذي يحفز التعرق.

رابعاً: العلاجات الطبية (إذا فشلت الحلول الطبيعية)

مضادات التعرق () (Antiperspirantsوليست مزيلات العرق :(Deodorants

• تحتوي على أملاح الألمنيوم (مثل كلوريد الألمنيوم) التي تسد مؤقتًا قنوات العرق فتقليل كمية العرق المنتجة. استخدمها ليلاً على جلد جاف تمامًا حيث يكون التعرق أقل، مما يمنحها وقتًا لتكوين سدادات.凝胶

حقن البوتوكس (:(Botox

• تحقن في الإبطين أو اليدين أو القدمين لتعطيل الإشارات العصبية التي تحفز الغدد العرقية. التأثير مؤقت (يدوم من 4 إلى 9 أشهر).

الأدوية الفموية:

• قد يصف الطبيب أدوية (مثل مضادات الكولين) التي تقلل التعرق على مستوى الجسم كله، ولكن لها آثار جانبية.

الجراحة:

• الخيار الأخير، ويشمل إزالة الغدد العرقية من الإبطين أو قطع الأعصاب التي تتحكم في التعرق (جراحة الودي).

خامساً: وصفة عملية لصنع مزيل عرق طبيعي في البيت

المكونات:

• 3 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند.

• 3 ملاعق كبيرة من صودا الخبز.

• 2 ملعقة كبيرة من نشا الذرة أو دقيق الأروروت (للمساعدة في الامتصاص).

• 5-10 قطرات من الزيت العطري المفضل (مثل زيت اللافندر أو إكليل الجبل أو شجرة الشاي).

الطريقة:

1. اخلط جميع المكونات جيداً حتى تحصل على قوام متجانس.

2. ضع الخليط في وعاء نظيف.

3. استخدم أصابعك لوضع كمية صغيرة على الإبطين النظيفين والجافين.

4. احفظه في مكان بارد وجاف (قد يحتاج إلى التبريد في الطقس الحار لأن زيت جوز椰子قد يذوب).

متى يجب زيارة الطبيب؟

استشر طبيب الأمراض الجلدية إذا:

- كان التعرق مفرطًا وغير مبرر (فرط التعرق).
- حدث تغير مفاجئ في رائحة جسمك (قد تكون علامة على حالة طبية كامنة).
- كان التعرق مصحوبًا بأعراض أخرى مثل ألم الصدر أو الحمى أو خسارة الوزن.
- لم تنجح أي من العلاجات المنزلية أو المنتجات التي لا تستلزم وصفة طبية.

البروستاتا (Prostate Disease)

أولاً: شرح مفصل عن مرضالبروستاتا:

هي غدة صغيرة بحجم حبة الجوز عند الرجال، تقع تحت المثانة وتحيط بالإحليل (القناة البولية). وظيفتها إفراز سائل يُغذي الحيوانات المنوية. الأمراض التي تصيبها ثلاثة أنواع رئيسية:

1. تضخم البروستاتا الحميد (BPH - Benign Prostatic Hyperplasia)

• ما هو: تضخم غير سرطاني في غدة البروستاتا مع تقدم العمر (شائع بعد سن الـ50).

• الأعراض:

صعوبة في بدء التبول، ضعف تدفق البول، التبول المتكرر (خاصة ليلاً)، الشعور بعدم إفراغ المثانة.

• السبب: التغيرات الهرمونية المرتبطة بالعمر (زيادة تحول التستوستيرون إلى ديهدروتستوستيرون DHT).

2. التهاب البروستاتا (Prostatitis)

• ما هو: التهاب في غدة البروستاتا، قد يكون بكتيرياً (حاد أو مزمن) أو غير بكتيري (متلازمة ألم الحوض المزمن).

• الأعراض:

ألم في الحوض أو أسفل الظهر، ألم أو حرقة أثناء التبول، حمى وقشعريرة (في النوع البكتيري الحاد)، أعراض تشبه تضخم البروستاتا.

3. سرطان البروستاتا (Prostate Cancer)

• ما هو: نمو خلايا سرطانية خبيثة داخل غدة البروستاتا. هو أحد أكثر أنواع السرطان شيوعاً لدى الرجال.

• الأعراض:

في مراحله المبكرة غالباً لا تظهر أعراض. في مراحل متقدمة، قد تظهر أعراض مشابهة لتضخم البروستاتا الحميد، أو ألم في العظام (إذا انتشر السرطان).

ثانياً: الوصفة العامة الداعمة لصحة البروستاتا (لتضخم البروستاتا الحميد BPH والوقاية):

مكونات الخلطة:

1. جذور نبات القراص (Stinging Nettle): من أفضل الأعشاب المدروسة لتضخم البروستاتا. تعمل على تثبيط إنزيم 5-alpha reductase الذي يحول التستوستيرون إلى DHT المسبب للتضخم.

2. نبات البلميط المنشاري (Saw Palmetto): (لم تذكرها ولكنها أساسية) تمنع مستقبلات DHT وتقلل من حجم البروستاتا المتضخمة.

3. جذور نبات الهندباء (Dandelion Root): مدرة للبول وتساعد في تطهير الجهاز البولي.

4. بذور القرع (Pumpkin Seeds): (لم تذكرها ولكنها ممتازة) غنية بالزنك والأحماض الدهنية التي تدعم صحة البروستاتا.

5. القرفة (Cinnamon): مضادة للالتهاب.

6. عسل خام (Raw Honey): مضاد طبيعي للالتهاب ومحلي.

طريقة التحضير والجرعة:

• الطريقة: اخلط كميات متساوية من مسحوق جذور القراص، البلميط المنشاري، وجذور الهندباء. أضف القليل من مسحوق القرفة.

• *الجرعة:*

تناول ملعقة صغيرة (حوالي 3-5 جرام) من هذا الخليط مرتين يومياً.

• طريقة التناول:

1. يمكن غليها في كوب ماء لمدة 5-10 دقائق، ثم تصفيتها وشربها كشاي.

2. أو خلطها مع ملعقة من العسل وملعقة من زيت الزيتون لتشكل عجينة وتؤخذ مباشرة.

• مدة الاستخدام: شهر على الأقل لملاحظة النتائج، ويمكن الاستمرار لمدة 3 أشهر ثم أخذ استراحة.

شرح مفصل للأعشاب المذكورة وكيفية استخدامها:

1. السبيط (Forsskaolea tenacissima):

• *الاستخدام التقليدي:* في الطب العربي التقليدي، يستخدم لعلاج مشاكل المسالك البولية والتهابات البروستاتا.

• *طريقة التحضير:*

يُغلى ملعقة كبيرة من الأوراق أو الجذور الجافة في كوبين من الماء لمدة 10-15 دقيقة.

• *الجرعة:*

كوب واحد مرة يومياً بعد تناول الطعام.

2. الإشواجندا (Ashwagandha):

• الفائدة: ليست للبروستاتا مباشرة، ولكنها مقاومة للإجهاد (adaptogen)، مما يساعد في تنظيم هرمون الكورتيزول الذي يمكن أن يؤثر سلباً على صحة البروستاتا.

• *طريقة التحضير:*

تؤخذ على شكل مسحوق أو كبسولات.

• الجرعة: **300-500** مجم من المستخلص المعياري، مرة إلى مرتين يومياً.

3. نبات القطبة (الحسك - Tribulus terrestris):

• *الفائدة:* يعتقد أنه يدعم مستويات التستوستيرون الصحي وقد يكون له تأثير على الصحة الجنسية والبولية.

• *طريقة التحضير:*

يُغلى مسحوق الثمار.

• *الجرعة:* **500-1000** مجم يومياً من المستخلص.

4. الميرمية (Sage):

• *الفائدة:* مضادة قوية للالتهاب والتشنج.

• *طريقة التحضير:*

يشرب كشاي.

• *الجرعة:* كوب واحد يومياً (نقع **1-2** جرام من الأوراق الجافة في ماء ساخن لمدة **10** دقائق).

5. قشر الرمان (Pomegranate Peel):

• *الفائدة:* غني بمضادات الأكسدة التي تدعم صحة الخلايا.

- *طريقة التحضير:*

يُغلى القشر الجاف في الماء لمدة 15 دقيقة.

- الجرعة: كوب واحد كل يومين.

6. زيت الزيتون والعسل:

- *الفائدة:* مضادات الالتهاب الطبيعية. يمكن استخدامهما كوسيلة لخلط وتناول المساحقات العشبية المرّة.

التوصيات العامة والتحذيرات النهائية

1. *التشخيص أولاً:* لا تبدأ أي علاج عشبي قبل أن يعرف طبيبك بالضبط ما هي حالتك.

2. *الجودة مهمة:* احرص على شراء الأعشاب من مصدر موثوق وخالٍ من المبيدات.

3. *تفاعلات الأدوية:*

- القراص قد يتفاعل مع أدوية الضغط والسكري ومميعات الدم.

- الإشواجندا قد تتفاعل مع المهدئات وأدوية الغدة الدرقية.

- القطبة (الحسك) قد يتفاعل مع أدوية القلب ومميعات الدم.

4. نمط الحياة هو الأساس:

- الغذاء: تناول الأطعمة الغنية بالزنك (بذور القرع، اللحوم الحمراء)، والليكوبين (الطماطم المطبوخة، البطيخ)، وتجنب الكافيين والأطعمة الحارة.
- التمارين: مارس الرياضة بانتظام، خاصة تمارين كيجل (Kegel) لتقوية عضلات قاع الحوض.
- السوائل: اشرب كميات كافية من الماء، ولكن قلل قبل النوم بساعتين لتقليل التبول الليلي.

تحذير مهم جداً:

هذه الوصفات هي داعمة وليست بديلة عن العلاج الطبي. يجب التشخيص أولاً لدى طبيب مسالك بولية لتحديد نوع المشكلة (تضخم، التهاب، أم سرطان) قبل استخدام أي عشبة. بعض الأعشاب تتفاعل مع الأدوية.

خلاصة:

الخليط الأكثر فعالية وأماناً والذي يدعمه العلم هو مزيج جذور القراص مع البلميط المنشاري. يمكنك دمجها مع العسل وزيت الزيتون كما هو موضح. استشر طبيبك دائماً وأبداً.

الغنغرينا – موت الأنسجة

الغنغرينا حالة طبية خطيرة تنشأ بسبب توقف تدفق الدم إلى نسيج معين (مما يؤدي إلى الموت والتحلل) أو بسبب عدوى بكتيرية شديدة. تتطلب عناية طبية فورية إلى جانب العلاجات الداعمة.

النباتات والمواد الطبيعية المفيدة:

الصبار (Aloe vera)

- المركب النشط: آلوئين، إيمودين.
- *آلية العمل*: مضاد قوي للبكتيريا، يطهر الجرح، يحفز إلتئام الأنسجة وبناء الكولاجين، ويمنع جفاف الجلد السليم حول المنطقة المصابة.
- طريقة الاستخدام:

يُستخرج الهلام من الورقة الطازجة مباشرة.

العسل (Honey)

- المركب النشط: بيروكسيد الهيدروجين، مركبات فينولية.
- *آلية العمل*: مطهر طبيعي قوي يسحب الرطوبة من البكتيريا فيقتلها، يزيل الرائحة الكريهة، ويشكل حاجزًا وقائيًا فوق الجرح.
- طريقة الاستخدام:

يُستخدم العسل النقي أو العسل الطبي المعقم.

الكركم (Curcuma longa)

- المركب النشط: الكركمين.

- **آلية العمل:**

مضاد التهاب قوي يقلل التورم والاحمرار، ويعزز الدورة الدموية في المنطقة المحيطة بالجرح.

- **طريقة الاستخدام:**

يُستخدم على شكل مسحوق.

النيم (Azadirachta indica)

- المركب النشط: النيمبيدين، الآزاديراشتين.

- *آلية العمل*: مطهر عميق للجروح، فعال جدًا ضد طيف واسع من البكتيريا والفطريات المقاومة.

- **طريقة الاستخدام:**

يُستخدم مسحوق الأوراق أو مستخلصها المركز بعد تخفيفه.

الزعتر والأوريجانو (Thymus & Origanum)

- المركب النشط: الثيمول، الكارفاكرول.

- *آلية العمل*: مطهرات طبيعية قوية بسبب خصائصها المضادة للبكتيريا اللاهوائية.

- **طريقة الاستخدام:**

تُستخدم زيوتها الأساسية بعد تخفيفها بزيت ناقل (مثل زيت الزيتون).

الإشواجندا (Withania somnifera) – (داخلي)

- المركب النشط: الويثانوليدات.

- *آلية العمل*: تقوي جهاز المناعة وتقلل الإجهاد التأكسدي في الجسم ككل، مما يساعده على محاربة العدوى من الداخل.

- **طريقة الاستخدام:**

مسحوق الجذور يؤخذ عن طريق الفم.

خلطات مقترحة:

الخلطة الأساسية للعناية بالجرح:

- المكونات:

- هلام صبار طازج (من ورقة كبيرة).
- ملعقة كبيرة عسل نقي.
- ربع ملعقة صغيرة مسحوق كركم.
- قطرتان من زيت الزعتر (مخفف في ملعقة صغيرة زيت زيتون).

- ***طريقة التحضير:***

تُمزج المكونات حتى يتجانس القوام. ينظف الجرح بلطف ثم يدهن الخليط ويغطى بضمادة معقمة.

- ***الجرعة:***

تغيير الضمادة ووضع الخليط مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا.

خلطة داعمة من الداخل:

• المكونات:

- 1 جرام مسحوق إشواجندا.
- 1 كوب ماء دافئ.
- ملعقة صغيرة عسل.

• طريقة التحضير:

يذاب المسحوق في الماء الدافئ ويحلى بالعسل.

• الجرعة:

كوب واحد مرة يوميًا بعد وجبة الطعام (باستشارة الطبيب).

توصيات وتحذيرات عامة:

- الغنغرينا حالة طارئة تتطلب تدخلًا طبيًا فوريًا (مضادات حيوية وتنظيف جراحي). لا تُؤخر العلاج الطبي.
- لا تضع أي مادة على جرح مغلق أو عميق دون استشارة الطبيب.
- اختبر أي خلطة على منطقة صغيرة من الجلد السليم قبل استخدامها للتأكد من عدم وجود حساسية.
- يجب أن تكون العلاجات الداخلية تحت إشراف طبي لتفاعلاتها الدوائية المحتملة.
- التركيز على علاج السبب الرئيسي (مثل تحسين السكر في الدم أو تحسين الدورة الدموية) هو جزء أساسي من العلاج.

الورم الحليمي البشري (HPV) وسَرطانات عنق الرحم

الورم الحليمي البشري (HPV) هو عدوى فيروسية شائعة تنتقل عبر الاتصال الجنسي. بعض السلالات عالية الخطورة (مثل 16 و 18) يمكن أن تسبب تغيرات في خلايا عنق الرحم تؤدي إلى ظهور ثآليل أو تكون سرطانية مع مرور الوقت. العلاجات الطبيعية تركز على تقوية المناعة لمحاربة الفيروس، ومقاومة الالتهاب، ومنع تكاثر الخلايا غير الطبيعية.

النباتات والمواد الطبيعية المفيدة:

1. الشاي الأخضر (Camellia sinensis)

- المركب النشط: إبيغالوكاتيشين غالاتي (EGCG).

- *آلية العمل*: يثبط نمو الخلايا المصابة بالفيروس ويمنع تكاثرها، ويحفز موت الخلايا السرطانية المبرمج (الاستماتة).

- طريقة الاستخدام:

يُشرب كشاي، أو يُستخدم مستخلصه في المكملات.

2. الكركم (Curcuma longa)

- المركب النشط: الكركمين.

- *آلية العمل*: مضاد قوي للالتهاب والأكسدة، يعطل مسارات الإشارات الخلوية التي تحتاجها الخلايا السرطانية للنمو والبقاء.

• طريقة الاستخدام:

مسحوق أو مستخلص، مع إضافة الفلفل الأسود لتعزيز امتصاصه.

3. الإشنسا (القنفذية - Echinacea)

• المركب النشط: ألكيلاميدات، بوليساكاريدات.

• *آلية العمل*: منشط مناعي قوي، يزيد من إنتاج الخلايا القاتلة الطبيعية (NK cells) والإنترفيرون لمحاربة الفيروسات.

• طريقة الاستخدام:

صبغة أو شاي من الجذور أو الأزهار.

4. عرق السوس (Glycyrrhiza glabra)

• المركب النشط: حمض الغليسرهيزيك.

• *آلية العمل*: له نشاط مضاد للفيروسات مباشر، يثبط تكاثر فيروس الورم الحليمي البشري.

• طريقة الاستخدام:

يُستخلص من الجذور. (تحذير: الإفراط في تناوله قد يرفع ضغط الدم).

5. الثوم (Allium sativum)

• المركب النشط: الأليسين.

• *آلية العمل*: يعزز استجابة الجسم المناعية ضد العدوى الفيروسية، وله خصائص مضادة للالتهاب.

- طريقة الاستخدام:

طازجًا أو على شكل مستخلص.

6. الزعتر والأوريجانو (Thymus & Origanum)

- المركب النشط: ثيمول، كارفاكرول.

- *آلية العمل*:

مضادات أكسدة قوية، تدعم آليات الدفاع الخلوية ضد الإجهاد التأكسدي الذي يساهم في تطور السرطان.

- طريقة الاستخدام:

كشاي أو بهارات في الطعام.

7. الإشواجندا (Withania somnifera)

- المركب النشط: الويثانوليدات.

- *آلية العمل*:

تساعد الجسم على التكيف مع الإجهاد، وتوازن الهرمونات، وتقلل الالتهاب المزمن الذي يرتبط بتطور السرطان.

- طريقة الاستخدام:

مسحوق الجذور يؤخذ عن طريق الفم.

8. البودارکو (لحاء الباو باو - Pau D'Arco)

- المركب النشط: اللاباخول.

- آلية العمل:

مضاد للفطريات والفيروسات، ويساعد في تنقية الدم ودعم جهاز المناعة.

- طريقة الاستخدام:

يُغلى لحاء الشجرة لصنع شاي قوي.

خلطات مقترحة:

خلطة الشاي المناعي:

- المكونات:

  - ملعقة صغيرة من أوراق الشاي الأخضر.
  - نصف ملعقة صغيرة من جذور عرق السوس.
  - قطعة صغيرة من زنجبيل طازج.
  - رشة من قشر الليمون.

- *طريقة التحضير:*

يُغلى المزيج في كوبين من الماء لمدة 5-10 دقائق، ثم يُصفى.

• *الجرعة:* كوب واحد يوميًا.

خلطة مسحوق الدعم اليومي:

• *المكونات:*

• جزء من مسحوق الكركم.

• جزء من مسحوق الثوم المجفف.

• جزء من مسحوق الإشواجندا.

• *طريقة التحضير:*

تُمزج المكونات وتُحفظ في وعاء محكم.

• *الجرعة:*

تُضاف نصف ملعقة صغيرة من الخليط إلى العصائر أو الوجبات مرة يوميًا.

توصيات وتحذيرات عامة:

• الفحص الدوري (مسحة عنق الرحم) هو الخطوة الأهم للكشف المبكر والوقاية. لا تعتمد على الأعشاب وحدها.

• التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري هو الوسيلة الوقائية الأكثر فعالية.

· يجب استخدام هذه العلاجات كدعم وليس كبديل للرعاية الطبية التقليدية (الجراحة، التبريد، الليزر).

· استشر طبيبك قبل استخدام أي عشبة، خاصة إذا كنت تتناول أدوية أخرى (مضادات تخثر، أدوية ضغط، منشطات) أو إذا كانت المريضة حاملاً.

· نمط الحياة الصحي (التوقف عن التدخين، نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة، إدارة الإجهاد) هو أساس التعافي والوقاية.

الكوليرا

الكوليرا مرض بكتيري حاد تسببه ضمة الكوليرا (Vibrio cholerae)، ويتميز بإسهال مائي غزير وشديد قد يؤدي إلى الجفاف الحاد والصدمة والوفاة في غضون ساعات إذا لم يُعالج. العلاج الأساسي والأكثر أهمية هو تعويض السوائل والأملاح المفقودة فوراً.

النباتات والمواد الطبيعية المفيدة (داعمة للعلاج الطبي):

1. الثوم (Allium sativum)

• المركب النشط: الأليسين.

• آلية العمل:

مضاد بكتيري قوي يعطل نمو ضمة الكوليرا، ومضاد للتقلصات المعوية.

• طريقة الاستخدام:

يؤكل طازجًا أو يُعصر في كمية قليلة من الماء.

2. الزنجبيل (Zingiber officinale)

• المركب النشط: جينجيرول، شوجول.

• *آلية العمل*: مضاد للبكتيريا والغثيان، يخفف تقلصات البطن ويحسن الهضم.

• طريقة الاستخدام:

يُغلى شرائح الزنجبيل الطازج لصنع شاي.

3. البصل (Allium cepa)

- المركب النشط: مركبات الكبريت.
- *آلية العمل*: مضاد بكتيري، ويساعد في منع انتشار العدوى.
- طريقة الاستخدام:

يؤكل نيئًا أو يُضاف إلى الطعام.

4. الليمون (Citrus limon)

- المركب النشط: حمض الستريك.
- *آلية العمل*: يخلق بيئة حمضية في الأمعاء تعيق نمو البكتيريا، ويمنع الجفاف.
- طريقة الاستخدام:

يُعصر في محلول معالجة الجفاف أو الماء.

5. النعناع (Mentha spicata)

- المركب النشط: المنثول.
- *آلية العمل*: مهدئ للمعدة، مضاد للتشنج، ويخفف الغثيان.
- طريقة الاستخدام:

يُشرب كشاي بعد نقع الأوراق في الماء الساخن.

6. الكركم (Curcuma longa)

- المركب النشط: الكركمين.

- *آلية العمل*: مضاد التهاب قوي، يعزز استجابة الجسم المناعية ضد العدوى.
- **طريقة الاستخدام:**

يضاف المسحوق إلى الطعام أو الشراب.

7. الشاي الأسود (Camellia sinensis)

- المركب النشط: العفص (Tannins).
- *آلية العمل*: يقلل من إفراز السوائل في الأمعاء، مما يساعد في تخفيف حدة الإسهال.
- **طريقة الاستخدام:**

يُشرب شايًا مركزًا بدون حليب.

8. جوزة الطيب (Myristica fragrans)

- المركب النشط: ميريستيسين.
- *آلية العمل*: مضاد للتشنج، يساعد في السيطرة على الإسهال وتقلصات البطن.
- **طريقة الاستخدام:**

يُبشر مقدار قليل جدًا (لا يزيد عن رشة) ويضاف إلى الطعام أو الشراب.

(تحذير: الجرعات العالية سامة).

خلطات مقترحة وتحضيرها:

1. محلول معالجة الجفاف الطبيعي (أهم من أي عشبة):

- *المكونات:*
- 1 لتر ماء نظيف (مغلي وبارد).
- 6 ملاعق صغيرة سكر.
- ½ ملعقة صغيرة ملح.
- عصير ليمونة كاملة.
- *طريقة التحضير:*

اخلط جميع المكونات حتى تذوب تمامًا.

- *الجرعة:*

يشرب المريض أكبر قدر ممكن وباستمرار لتعويض السوائل المفقودة.

2. مشروب مهدئ للمعدة:

- المكونات:
- كوب ماء مغلي.
- قطعة صغيرة من الزنجبيل الطازج (مبشور).
- أوراق نعناع طازجة.
- عصير نصف ليمونة.
- *طريقة التحضير:*

انقع الزنجبيل والنعناع في الماء المغلي لمدة 10 دقائق، صفّهِ ثم أضف عصير الليمون.

• *الجرعة:*

يشرب دافئًا بعد أن يهدأ الإسهال الحاد.

3. *خلطة الثوم واللبن الرائب (لبن زبادي):*

• المركب النشط: البروبيوتيك (في اللبن) + الأليسين (في الثوم).

• *آلية العمل*: البروبيوتيك يساعد في إعادة بناء البكتيريا النافعة في الأمعاء، والثوم يقضي على البكتيريا الضارة.

• *طريقة التحضير:*

اهرس فص ثوم وامزجه جيدًا مع كوب من اللبن الرائب.

• *الجرعة:*

يؤخذ مرة واحدة يوميًا خلال فترة النقاهة.

توصيات وتحذيرات عامة (must include):

• النظافة هي أساس الوقاية: غسل اليدين بالماء والصابون، وشرب ماء نظيف، وطهي الطعام جيدًا، وتعقيم الخضار والفواكه.

• ابتعد عن الأطعمة والمشروبات التي تزيد الحالة سوءاً: منتجات الألبان (عدا اللبن الرائب)، الأطعمة الدهنية، المشروبات الكحولية والكافيين.

• الراحة التامة ضرورية للمريض.

• استشر الطبيب قبل إعطاء أي عشبة للأطفال أو كبار السن أو النساء الحوامل.

• *تحذير:* الإفراط في استخدام المواد القابضة (مثل الشاي المركز) قد يحبس البكتيريا والسموم داخل الجسم.

الهدف الأول هو طردها بالإسهال ثم تعويض السوائل.

الحميات الفيروسية (مثل الضنك، كورونا، الإنفلونزا)

الحميات الفيروسية أمراض تسببها فيروسات تؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة، الإرهاق، آلام الجسم، وأحياناً مضاعفات تنفسية أو نزفية. لا يوجد علاج مضاد فعال للعديد من هذه الفيروسات، لذا يركز العلاج على تخفيف الأعراض ودعم جهاز المناعة حتى يتمكن الجسم من القضاء على الفيروس.

النباتات والمواد الطبيعية الداعمة:

القُرّيص (القراص - Urtica dioica)

- *المركب النشط:* مركبات الفينول، الفلافونويد.
- *آلية العمل:* يعمل كمعدل للمناعة (immunomodulator)، لا ينشطها بشكل مفرط بل ينظم استجابتها، مما يخفف من عواصف السيتوكين الخطيرة المرتبطة بالحميات الشديدة مثل كورونا.
- طريقة الاستخدام:

يُصنع منه شاي من الأوراق الجافة أو الطازجة.

الزنجبيل (Zingiber officinale)

- المركب النشط: جينجيرول، شوجول.
- *آلية العمل:* مضاد قوي للالتهاب، يخفض الحرارة، ويسكن آلام العضلات والمفاصل المصاحبة للحميات.

- طريقة الاستخدام:

يُغلى مع الماء لصنع شاي دافئ.

الثوم (Allium sativum)

- *المركب النشط:* الأليسين.

- *آلية العمل:* مضاد للفيروسات والبكتيريا، يعزز عمل خلايا الدم البيضاء في محاربة العدوى.

- طريقة الاستخدام:

يؤكل نيئًا أو مهروسًا مع العسل.

الكركم (Curcuma longa)

- *المركب النشط:* الكركمين.

- *آلية العمل:* مضاد التهاب قوي، يقلل من الالتهاب الرئوي وتلف الخلايا الناجم عن الفيروس.

- طريقة الاستخدام:

مسحوق يُمزج مع الفلفل الأسود وزيت الزيتون أو الحليب.

الإشنسا (القنفذية – Echinacea purpurea)

- *المركب النشط:* ألكيلاميدات، بوليسا كاريدات.

- *آلية العمل:* منشط مناعي، يزيد من إنتاج الخلايا البلعمية والقاتلة الطبيعية، خاصة في المراحل الأولى للعدوى.

- طريقة الاستخدام:

صبغة أو كبسولات أو شاي.

العسل (Honey)

- *المركب النشط:* بيروكسيد الهيدروجين، methylglyoxal.

- *آلية العمل:* مضاد للميكروبات، يغطي الحلق ويخفف السعال، ويوفر طاقة سريعة لمحاربة المرض.

- **طريقة الاستخدام:**

مع الشاي أو بمفرده.

الآس (Myrtus communis)

- *المركب النشط:* ميرتينول، سينول.

- *آلية العمل:* مضاد للأكسدة والفيروسات، مفيد بشكل خاص في التهابات الجهاز التنفسي.

- **طريقة الاستخدام:**

يُغلى من أوراقه شاي.

حبة البركة (الكمون الأسود - Nigella sativa)

- *المركب النشط:* الثيموكينون.

- *آلية العمل:* مضاد للالتهاب والفيروسات، وقد أظهرت بعض الدراسات فعالية محتملة في التخفيف من أعراض فيروس كورونا.

- **طريقة الاستخدام:**

زيتها أو بذورها مسحوقة.

خلطات مقترحة وتحضيرها:

الخلطة الأساسية للدعم المناعي (شاي المناعة):

- **المكونات:**
  - قطعة زنجبيل طازج (2 سم).
  - ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر.
  - ملعقة صغيرة من أوراق الآس أو القُرّيص.
  - رشة من مسحوق الكركم.
  - عصير نصف ليمونة.
  - ملعقة عسل.
- **طريقة التحضير:**

يُغلى الزنجبيل والزعتر والآس في كوبين من الماء لمدة 5-10 دقائق. يصفى ثم يضاف الكركم والليمون والعسل.

- **الجرعة:**

2-3 أكواب يوميًا خلال فترة المرض.

خلطة الثوم والعسل للوقاية ومحاربة الفيروس:

- **المكونات:**
  - فص ثوم مهروس.
  - ملعقة كبيرة عسل.

- *طريقة التحضير:*

يمزج الثوم المهروس مع العسل جيداً.

- *الجرعة:*

ملعقة صغيرة مرة يوميًا (للوقاية) أو مرتين (أثناء المرض).

خلطة حبة البركة والزيتون:

- *المكونات:*
  - ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة.
  - ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

- *طريقة التحضير:*

تمزج الزيوت معًا.

- *الجرعة:*

تؤخذ مرة يوميًا على معدة فارغة لمدة محدودة.

توصيات وتحذيرات عامة:

- الرعاية الطبية هي الأساس: خاصة مع فيروسات خطيرة مثل الضنك (الذي قد يسبب نزفًا) أو كورونا. لا تتردد في seeking العناية الطبية عند ظهور أعراض شديدة (ضيق تنفس، ألم صدر، نزف، جفاف حاد).
- التغذية والسوائل: اشرب كميات كبيرة من السوائل (ماء، حساء، شوربة) لمنع الجفاف. تناول وجبات خفيفة وسهلة الهضم.
- الراحة: الجسم يحتاج إلى كل طاقته لمحاربة الفيروس، فالراحة التامة ضرورية.

• *الوقاية:* غسل اليدين، ارتداء الكمامة في الأماكن المزدحمة، وتجنب التواصل مع المصابين هي أفضل سبل الوقاية.

• *تحذير:* الإشنسا قد لا تكون مناسبة لأمراض المناعة الذاتية. الإفراط في الزنجبيل أو الثوم قد يسبب حموضة أو يتفاعل مع مميعات الدم. دائمًا استشر طبيبك قبل استخدام أي عشبة إذا كنت تتناول أدوية أخرى.

النزيف – Bleeding

النزيف هو فقدان الدم من الأوعية الدموية، وقد يكون خارجياً مرئياً أو داخلياً خطيراً. يتطلب النزيف الحاد عناية طبية فورية، بينما يمكن للعلاجات الطبيعية أن تدعم في حالات النزيف الخفيف أو تساعد في تخثر الدم بعد الجروح البسيطة.

النباتات والمواد الطبيعية المفيدة:

القطف (Chenopodium album)

- *المركب النشط:* فيتامين K، العفص.
- *آلية العمل*: فيتامين K أساسي لتخثر الدم، بينما العفص يساعد على قبض الأوعية الدموية.
- طريقة الاستخدام:

يُطبخ كخضار أو يُعصر ويُشرب عصيره.

الحميض (Rumex acetosa)

- *المركب النشط:* حمض الأكساليك، العفص.
- *آلية العمل*: يقبض الأوعية الدموية الصغيرة ويسرع من عملية التخثر.
- طريقة الاستخدام:

يُضاف الأوراق الطازجة إلى الطعام أو يُصنع منها شاي.

الزيزفون (Tilia cordata)

- *المركب النشط:* mucilages،flavonoids .

- *آلية العمل*: مضاد للتشنج الوعائي، يساعد في تنظيم ضغط الدم أثناء النزيف.

- طريقة الاستخدام:

يُشرب كشاي من الأزهار المجففة.

البلان (Plantago major)

- *المركب النشط:* الأوكوبين، العفص.

- *آلية العمل*: مطهر وقابض قوي، يوقف النزيف من الجروح السطحية.

- طريقة الاستخدام:

تُهرس الأوراق الطازجة وتوضع مباشرة على الجرح.

القراص (Urtica dioica)

- *المركب النشط:* فيتامين K، الكلوروفيل.

- *آلية العمل*: يحفز إنتاج الصفائح الدموية ويعزز عملية تخثر الدم.

- طريقة الاستخدام:

يُشرب كشاي أو يُؤكل مطبوخاً.

اليارو (Achillea millefolium)

- *المركب النشط:* achilleine، العفص.

- *آلية العمل*: قابض قوي للأوعية الدموية، يستخدم تقليدياً لإيقاف نزيف الجروح.

- طريقة الاستخدام:

يُنقع كشاي أو يُسحق كمسحوق يوضع على الجرح.

الكلاموس (Typha latifolia)

- *المركب النشط:* العفص، راتنجات.

- *آلية العمل*: مسحوق الجذور له خصائص قابضة قوية توقف النزيف.

- طريقة الاستخدام:

يُسحق الجذر الجاف إلى مسحوق وينثر على المنطقة النازفة.

خلطات مقترحة وتحضيرها:

خلطة إيقاف نزيف الجروح السطحية:

- *المكونات:*
  - أوراق بلان طازجة.
  - أوراق يارو طازجة.
  - قليل من مسحوق جذر الكلاموس.

- *طريقة التحضير:*

تهرس الأوراق معاً ويضاف المسحوق حتى يتشكل عجينة.

- طريقة الاستخدام:

توضع العجينة مباشرة على الجرح النازف مع الضغط الخفيف.

شاي دعم تخثر الدم:

• المكونات:

• ملعقة صغيرة من أوراق القراص المجففة.

• ملعقة صغيرة من أوراق القطف المجففة.

• ملعقة صغيرة من أزهار الزيزفون.

• طريقة التحضير:

تنقع المكونات في كوب ماء مغلي لمدة 10 دقائق.

• الجرعة:

يشرب كوب مرتين يومياً في حالات النزيف الخفيف.

عصير فيتامين K:

• المكونات:

• حفنة من أوراق القطف الطازجة.

• حفنة من أوراق الحميض الطازجة.

• ملعقة عسل.

- *طريقة التحضير:*

تعصر الأوراق مع قليل من الماء ثم يضاف العسل.

- *الجرعة:*

يشرب نصف كوب مرة يومياً.

توصيات وتحذيرات عامة:

- النزيف الحاد حالة طبية طارئة تتطلب عناية طبية فورية. لا تعتمد على الأعشاب في حالات النزيف الشديد.
- استخدم الضغط المباشر كأول إجراء لأي نزيف خارجي.
- بعض الأعشاب القابضة قد تسبب الإمساك عند الإفراط في استخدامها.
- الأشخاص الذين يتناولون أدوية مسيلة للدم يجب أن يستشيروا الطبيب قبل استخدام هذه الأعشاب.
- *تحذير:* الإفراط في استخدام فيتامين K قد يتعارض مع أدوية مسيلة الدم.
- ابحث عن العناية الطبية إذا استمر النزيف لأكثر من 10 دقائق أو إذا كانت هناك signs للصدمة (دوخة، شحوب، تسرع القلب).

بطء ضربات القلب والخفقان الأذيني

بطء ضربات القلب (Bradycardia) هو انخفاض معدل ضربات القلب عن 60 نبضة في الدقيقة، بينما الخفقان الأذيني (Atrial Flutter) هو اضطراب نظم قلبي يتميز بضربات أذينية سريعة ومنتظمة. تتطلب هذه الحالات تشخيصاً طبياً دقيقاً، ويمكن استخدام العلاجات الطبيعية كدعم بعد استشارة الطبيب.

النباتات والمواد الطبيعية المفيدة:

الزعرور (Crataegus monogyna)

- *المركب النشط:* procyanidins, flavonoids
- *آلية العمل:* يحسن تدفق الدم في الشرايين التاجية، يقوي انقباض عضلة القلب، وينظم ضربات القلب
- *طريقة الاستخدام:*

صبغة أو مستخلص مائي من الثمار والأزهار

الجنكة (Ginkgo biloba)

- *المركب النشط:* ginkgolides, flavonoids
- *آلية العمل:* تحسن الدورة الدموية وتزيد من توصيل الأكسجين للقلب
- *طريقة الاستخدام:*

مستخلص الأوراق المعياري

عشبة الستيرس (Motherwort)

- *المركب النشط:* leonurine

- *آلية العمل:* مهدئ للقلب، يخفف من الخفقان ويبطئ معدل ضربات القلب السريع

- *طريقة الاستخدام:*

شاي من الأوراق الجافة

الزعتر (Thymus vulgaris)

- *المركب النشط:* thymol, carvacro l

- *آلية العمل:* غني بمضادات الأكسدة التي تدعم صحة القلب والأوعية الدموية

- *طريقة الاستخدام:*

شاي من الأوراق الجافة

الزنجبيل (Zingiber officinale)

- *المركب النشط:* gingerols, shogaols

- *آلية العمل:* يحسن الدورة الدموية ويقلل من الكوليسترول

- *طريقة الاستخدام:*

شاي من الجذور الطازجة

خلطات مقترحة وتحضيرها:

خلطة تنظيم ضربات القلب:

- *المكونات:*
  - ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور الجافة
  - ملعقة صغيرة من أوراق الجنكة الجافة

- ملعقة صغيرة من أوراق الستيرس الجافة

- *طريقة التحضير:*

تنقع المكونات في كوب ماء مغلي لمدة 10-15 دقيقة

- *الجرعة:*

كوب واحد مرتين يومياً

خلطة دعم الدورة الدموية:

- *المكونات:*
  - ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف
  - شرائح رقيقة من زنجبيل طازج
  - رشة من القرفة

- *طريقة التحضير:*

تغلى المكونات في الماء لمدة 5 دقائق

- *الجرعة:*

كوب واحد يومياً

توصيات وتحذيرات عامة:

- المراجعة الطبية الدورية ضرورية لمراقبة حالة القلب

- تجنب المنبهات مثل الكافيين والنيكوتين
- ممارسة الرياضة المعتدلة بانتظام بعد استشارة الطبيب
- التحكم في الضغوط النفسية والتوتر
- اتباع نظام غذائي صحي للقلب غني بالأوميغا 3 ومضادات الأكسدة
- مراقبة ضغط الدم ومستويات الكوليسترول بانتظام

تحذير:

هذه العلاجات هي للإستخدام الداعم فقط ولا تغني عن العلاج الطبي. يجب استشارة الطبيب قبل استخدام أي من هذه الأعشاب خاصة مع أدوية القلب.

التهاب الفم واللثة والأسنان واللوزتين

التهابات الفم واللثة والأسنان واللوزتين هي حالات شائعة تتراوح بين البسيطة والشديدة، وتشمل تقرحات الفم، التهاب اللثة، خراجات الأسنان، والتهاب اللوزتين. العلاجات الطبيعية تركز على مقاومة البكتيريا، تخفيف الالتهاب، وتسكين الألم.

النباتات والمواد الطبيعية المفيدة:

1. المريمية (**Salvia officinalis**)

- *المركب النشط:* ثوجون، سينول.

- *آلية العمل*: مطهر قوي للفم، مضاد للبكتيريا المسببة لالتهاب اللثة واللوزتين، وقابض للأوعية الدموية مما يقلل النزيف.

- طريقة الاستخدام: *مغلي الأوراق للغرغرة.*

2. القرنفل (**Syzygium aromaticum**)

- *المركب النشط:* الأوجينول.

- *آلية العمل*: مخدر طبيعي يسكن ألم الأسنان فوراً، مضاد للبكتيريا والفطريات، ويقلل من التهاب العصب.

- طريقة الاستخدام:

زيت القرنفل موضعياً على السن، أو مضغ القرنفل الجاف.

3. الرمان (Punica granatum)

- *المركب النشط:* حمض الإيلاجيك، العفص.

- *آلية العمل:* قابض قوي يخفف من التهاب ونزيف اللثة، ومضاد للبكتيريا.

- طريقة الاستخدام:

مغلي قشور الرمان للغرغرة.

4. الكركم (Curcuma longa)

- *المركب النشط:* الكركمين.

- *آلية العمل:* مضاد التهاب قوي يخفف تورم اللثة واللوزتين.

- طريقة الاستخدام:

معجون من المسحوق والماء يوضع على المنطقة المصابة.

5. الثوم (Allium sativum)

- *المركب النشط:* الأليسين.

- *آلية العمل:* مضاد حيوي طبيعي يقاوم البكتيريا المسببة لخراجات الأسنان والتهاب اللوزتين.

- طريقة الاستخدام:

فص ثوم طازج يُسحق ويوضع على منطقة الخراج أو يُمضغ.

6. الزعتر (Thymus vulgaris)

- *المركب النشط:* الثيمول.

- *آلية العمل:* مطهر فوي قوي، يكافح رائحة الفم الكريهة ويهدئ السعال المصاحب لالتهاب اللوزتين.

- طريقة الاستخدام:

مغلي الأوراق للغرغرة أو كشاي.

7. الآلوفيرا (الصبار) **(Aloe vera)**

- *المركب النشط:*

آلوئين، مانوز-6-فوسفات.

- آلية العمل:

يهدئ تقرحات الفم واللثة الملتهبة، ويعزز التئام الأنسجة.

- طريقة الاستخدام:

هلام الأوراق الطازج يوضع مباشرة على التقرحات.

8. الشبة **(Alum)**

- *المركب النشط:*

كبريتات البوتاسيوم والألمنيوم.

- آلية العمل:

قابض قوي يوقف النزيف البسيط بعد قلع الأسنان ويقلص الأنسجة المتورمة.

- **طريقة الاستخدام:**

مسحوق يضاف إلى الماء للغرغرة (بتركيز خفيف).

خلطات مقترحة وتحضيرها:

1. **غسول الفم العلاجي (للالتهابات العامة والنزيف):**

- ***المكونات:***
  - **ملعقة كبيرة أوراق مريمية جافة.**
  - **ملعقة كبيرة أوراق زعتر جافة.**
  - **ملعقة صغيرة قشور رمان مجففة.**
  - **كوب ماء.**
  - **رشة ملح بحري.**
- ***طريقة التحضير:***

يغلى المزيج لمدة 10 دقائق، يصفى ويترك ليبرد.

- **طريقة الاستخدام:**

الغرغرة به لمدة 30-60 ثانية، 3-4 مرات يومياً.

معجون لثة مضاد للالتهاب:

- المكونات:
  - نصف ملعقة صغيرة كركم.
  - نصف ملعقة صغيرة ملح.
  - قطرات من زيت الزيتون أو الماء.
- طريقة التحضير:

تمزج المكونات لتشكل عجينة.

- طريقة الاستخدام:

تدلك اللثة بلطف بالعجينة لمدة دقيقتين، ثم تشطف بالماء المالح.

علاج سريع لألم الأسنان (الخراج):

- المكونات:
  - قطن طبي.
  - زيت قرنفل.
- طريقة التحضير:

تبلل قطعة القطن بزيت القرنفل.

- **طريقة الاستخدام:**

توضع على السن المؤلم مباشرة لمدة 10-15 دقيقة.

شراب لالتهاب اللوزتين:

- **المكونات:**
  - كوب ماء دافئ.
  - ملعقة كبيرة عسل.
  - عصير نصف ليمونة.
  - رشة من مسحوق الزنجبيل.
- **طريقة التحضير:**

تخلط المكونات جيداً.

- **طريقة الاستخدام:**

يشرب دافئاً ببطء، أو يستخدم للغرغرة.

توصيات وتحذيرات عامة:

- العناية اليومية: تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط هو خط الدفاع الأول.
- الغذاء: تجنب السكريات والأطعمة الحمضية التي تهيج التقرحات وتغذي البكتيريا.
- الراحة وشرب السوائل: أساسيان خاصة في حالات التهاب اللوزتين.

- العلاج الطبي العاجل: ضروري إذا صاحب الالتهاب حمى شديدة، تورم يعيق التنفس، أو خراج كبير. لا تهمل العناية الطبية.

- *تحذيرات:*
  - لا تبلع غسولات الفم المركزة.
  - زيت القرنفل النقي قوي وقد يهيج اللثة إذا لم يُخفف.
  - الشبة سامة إذا ابتلعت، استخدمها للغرغرة فقط وابصقها.

طرد الزواحف والبعوض والهوام بالنباتات والأعشاب الطبية

تُستخدم مجموعة من النباتات العطرية والأعشاب الطبية لطرد الزواحف والبعوض والهوام من البيوت والمزارع، اعتماداً على خصائصها الطاردة أو الروائح التي تنفر منها هذه الكائنات. فيما يلي أبرز الأنواع المستخدمة تقليديًا، مع أسمائها العلمية وخصائصها الفعالة:

الشيح – Artemisia herba-alba:

يُستخدم لطرد الثعابين والعقارب، حيث تكره هذه الزواحف رائحته النفاذة. يُوضع في أكياس قماشية أو يُنثر جافًا في الزوايا والمداخل، ويُستخدم أيضًا في المزارع والمخازن.

الثوم – Allium sativum:

يُستخدم لطرد الثعابين والوزغ والبعوض. يُمكن سحقه أو تعليق رؤوسه في أماكن التجمع، كما يُستخدم زيته كمادة طاردة فعالة عند دهنه حول النوافذ والمداخل.

البصل – Allium cepa:

يُستخدم مشابهًا للثوم، ويُعتقد أن رائحته تطرد الزواحف والهوام، خاصة عند تقطيعه ووضعه في أماكن الرطوبة أو خلف الأثاث.

ورق الغار – Laurus nobilis:

يُستخدم لطرد الصراصير والهوام، حيث تكره رائحته. يُمكن استخدامه جافًا أو مطحونًا، ويوضع في الزوايا أو داخل الأدراج.

النعناع – Mentha piperita و Mentha arvensis:

يُستخدم لطرد الناموس والصراصير. يُمكن زراعته قرب النوافذ أو استخدام زيته العطري في بخاخات منزلية، ويتميز بخصائصه الطاردة للحشرات الطائرة.

إكليل الجبل – Rosmarinus officinalis:

يُستخدم لطرد الناموس والذباب. يُزرع في الحدائق أو يُستخدم زيته في تعطير الجو، ويُعد من النباتات الطاردة للحشرات بفعالية.

اللافندر – Lavandula angustifolia:

يُستخدم لطرد العقارب والبعوض. يُمكن استخدام زيته أو زراعته قرب المداخل، ويتميز برائحته القوية التي تنفر منها الحشرات والزواحف.

القرفة – Cinnamomum verum:

تُستخدم لطرد العقارب والناموس. يُمكن رش مسحوقها في الزوايا أو استخدام زيتها العطري في بخاخات منزلية.

القطران النباتي – Tar (مستخلص من أشجار الصنوبر):

يُستخدم لطرد الثعابين والعقارب، حيث لا تقترب من الأماكن التي تحتوي على القطران. يُستخدم تقليديًا في المزارع والمخازن.

قشر البيض:

يُستخدم لطرد الوزغ، حيث يُعتقد أن وجوده يوهم الوزغ بوجود مفترس. يُوضع في الزوايا أو فوق النوافذ.

ملاحظات علمية:

- يُفضل استخدام هذه النباتات طازجة أو على هيئة زيوت عطرية مركزة.
- يُمكن دمج أكثر من نوع في وصفات منزلية لتعزيز الفاعلية.
- لا تُغني هذه الطرق عن التدخل المهني في حالات انتشار كثيف أو وجود أنواع سامة.

للمزيد من التفاصيل، مراجعة:

- نباتات لطرد الحشرات والزواحف – البدر كلين
- وصفة طبيعية لطرد الوزغ والزواحف – الزهراء

□ الأعشاب التي يُمنع خلطها مع بعضها أو مع أدوية محددة بسبب تفاعلات خطيرة:

□ □ *أخطر التفاعلات بين الأعشاب والأدوية:*

1. الجنكة بيلوبا مع مميعات الدم (مثل الوارفارين)

- الخطر: تزيد خطر النزيف بسبب تأثيرها المانع للتخثر.

- أعشاب مشابهة: الثوم، الزنجبيل، كافا كافا.

2. نبتة سانت جون (St. John's Wort) مع:

- مضادات الاكتئاب: تسبب متلازمة السيروتونين (حمى، رعشة، تشنجات).

- حبوب منع الحمل: تقلل فعاليتها، مما قد يؤدي لحمل غير مرغوب.

- أدوية القلب مثل الديجوكسين: تُضعف تأثيرها.

3. الكافا (Kava) مع:

- المهدئات والكحول: تسبب تثبيطًا شديدًا للجهاز العصبي (دوار، صعوبة تنفس).

- أدوية الكبد: تزيد سُمية الكبد.

□ *خلطات عشبية ممنوعة معًا:*

1. الجنكة + أوميغا 3 (زيت السمك)

- الخطر: ترفع خطر النزيف غير المتحكم فيه .

2. نبتة سانت جون + الميلاتونين

- الخطر: تسبب خمولًا حادًا وصعوبة في التركيز .

3. الفاليريان + الكافا

- الخطر: تؤدي إلى تثبيط الجهاز العصبي المركزي (غيبوبة محتملة) .

4. الشاي الأخضر + مكملات الحديد

- الخطر: مركبات التانين في الشاي تمنع امتصاص الحديد بنسبة 50% .

☠ □ أعشاب سامة يجب تجنبها تمامًا

1. حشيشة الملوك (Pennyroyal)

- الخطر: تسبب فشل كبدي وحتى الموت .

2. القريص (Comfrey) ولبس القراص (urtica)

- الخطر: تحتوي قلويدات سامة تدمر الكبد حتى عند وضعها على الجلد .

3. حبة الملوك (حبة العطار)

- الخطر: تستخدم لـ"استفراغ السحر" لكنها تسبب آلامًا شديدة وتسممًا .

□ تفاعلات دوائية شائعة أخرى:

العشب	الأدوية الممنوعة	الخطر
العرق سوس	مميعات الدم، أدوية الضغط	نقص بوتاسيوم، عدم انتظام ضربات القلب
الجينسنغ	الأنسولين ومضادات السكري	هبوط حاد في سكر الدم
الكزبرة	أدوية الضغط	انخفاض مفاجئ في الضغط

□ نصائح للاستخدام الآمن

1. استشر طبيباً قبل الجمع بين الأعشاب والأدوية، خاصة إذا كنت تتناول:

- مميعات دم، أدوية ضغط، أو علاجات نفسية .

2. تجنب "الخلطات العشوائية" المباعة في الأسواق دون ترخيص .

3. اختر منتجات ذات ختم جودة (مثل USP أو NSF) لتجنب التلوث .

4. توقف فوراً عند ظهور أعراض مثل: نزيف، دوار، أو طفح جلدي.

> ملاحظة: **60%** من التفاعلات الخطيرة تحدث بسبب عدم إخبار الطبيب باستخدام الأعشاب.

الخاتمة والتوصيات

لقد قطعنا في هذا الكتاب رحلة غنية عبر العالم العطري والطبي لنباتات جبل راس وغيرها من المصادر المحلية والمستوردة. جمعنا بين عراقة الطب الشعبي وحيوية العلوم الحديثة، وأظهرنا كيف يمكن للأعشاب أن تشكل كنزاً أخضر يثري حياة المجتمعات ويعزز صحتها.

إن توثيق هذه النباتات ووصف خصائصها واستخداماتها لا يهدف فقط إلى حفظ التراث، بل إلى فتح آفاق جديدة للبحث والتطبيق العملي. نأمل أن يكون هذا المرجع دليلاً موثوقاً للمزارعين والباحثين والمهتمين بالطب النباتي، وأن يسهم في تعزيز العلاقة بين الإنسان والطبيعة.

من أهم الدروس التي نستخلصها من هذه الصفحات:

- حفظ المعرفة الشعبية يتطلب جهد توثيق وتدقيق علمي مستمر.
- الاستخدام المستدام للأعشاب يضمن تجددها وحماية البيئة.
- التكامل بين الطب التقليدي والعلوم الحديثة يفتح سبل علاجية مبتكرة.
- تشجيع التعاون بين الباحثين والمزارعين والجهات التنظيمية يدعم قطاع النباتات الطبية والعطرية.

ندعو كل قارئ إلى استثمار هذه المعلومات عملياً: زرع نبتة محلية في حديقته، أو المبادرة بإقامة مشروع صغير للزراعة العطرية، أو البحث الأكاديمي حول فعالية مكون طبيعي معين. فكل خطوة، مهما كانت بسيطة، تضيف إلى منظومة صحية مستدامة تلبي احتياجاتنا وتحرص على إرثنا البيئي.

في الختام، يبقى الكنز الأخضر ملكاً لنا جميعاً. لنعمل على صيانته وتطويره، ولنجعل من جبل راس وغيره من مواطن النباتات الطبية منارات للعلم والازدهار.

موارد إضافية للقراءة والاستكشاف

- الاتحاد العالمي للنباتات الطبية: مواقع إلكترونية توفر قواعد بيانات ونشرات بحثية.
- دوريات علمية متخصصة في علم الأعشاب والطب التقليدي.
- مراكز بحوث زراعية وجامعات في اليمن تقدم برامج تدريبية ومشروعات ميدانية.
- مبادرات مجتمعية لزراعة وصون النباتات المحلية وتبادل الخبرات.

شكراً لمرافقتكم هذا المسار العلمي والعملي. نتمنى لكم دوام الاكتشاف والإلهام بين صفحات الكنز الأخضر.

جدول المحتويات

جدول المحتويات

جدول المحتويات

جدول المحتويات

جدول المحتويات

جدول المحتويات